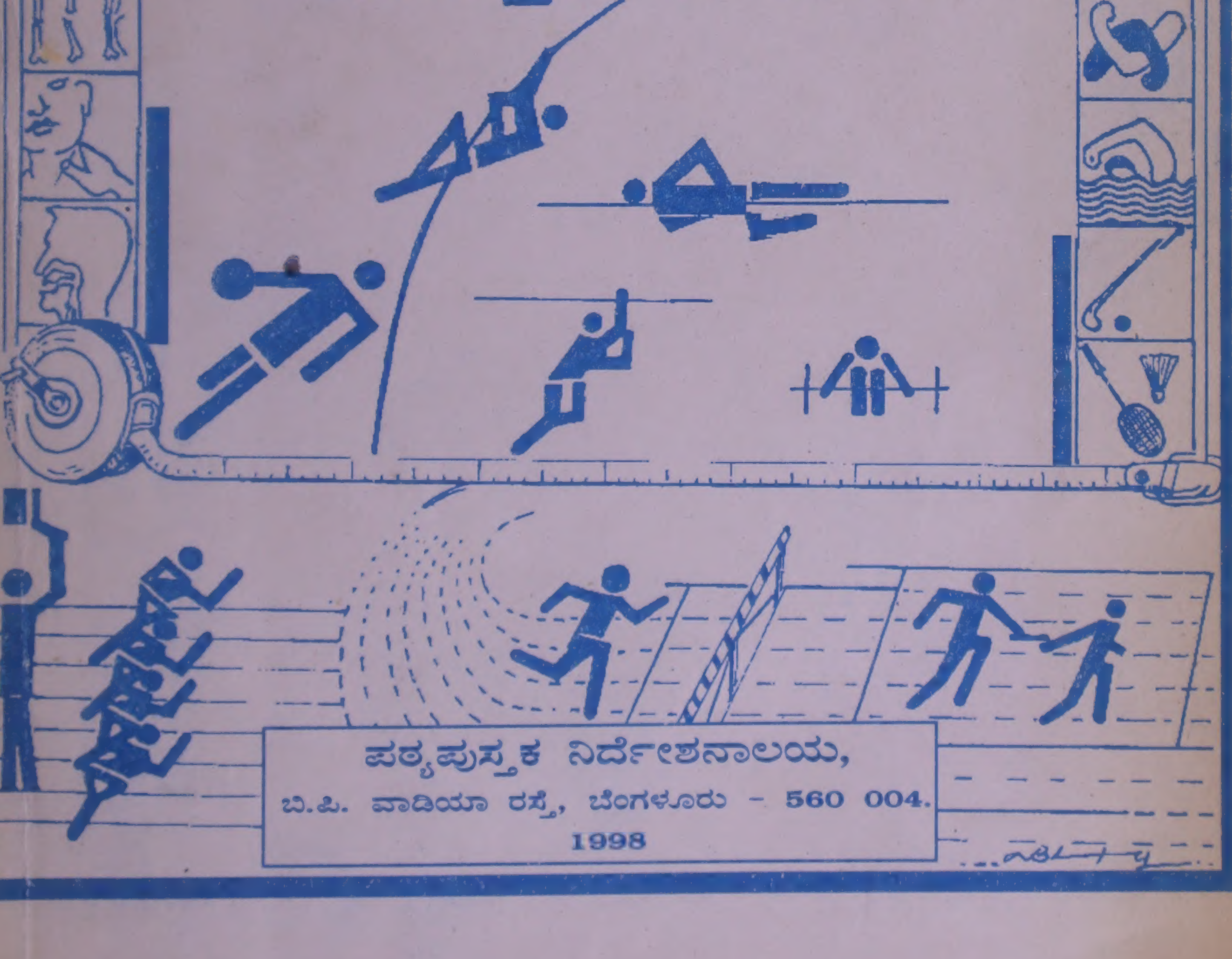
ಉಚಿತ ವಿತರಣೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿ

8, 9 ಮತ್ತು 10ನೇ ತರಗತಿ



ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ,
ಬಿ.ಪಿ. ವಾಡಿಯಾ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 004.
1998

07679

Community Health Cell
Library and Information Centre
367, " Srinivasa Nilaya "
Jakkasandra 1st Main,
1st Block, Koramangala,
BANGALORE - 560 034.
Phone : 5531518 / 5525372
e-mail:sochara@vsnl.com

ಆರೋಗ್ಯ

ಮತ್ತು

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

8, 9 ಮತ್ತು 10ನೇ ತರಗತಿ

1.	ಪುಸ್ತಕದ ಶಿರೋನಾಮೆ	:	ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ 8, 9 ಮತ್ತು 10ನೇ ತರಗತಿ
2.	ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಹಕ್ಕುಗಳು	:	ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಬಿ. ಪಿ. ವಾಡಿಯಾ ರಸ್ತೆ, ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - 4
3.	ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ	:	1998
4.	ಮುದ್ರಣ ಕಾಗದ ಬಳಕೆ	:	60 ಜಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಎಂ.ಪಿ.ಎಂ.
5.	ಡಿ.ಟಿ.ಪಿ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣ	:	ಕಂಪ್ಯೂಟೆಕ್ ಇಂಡಿಯಾ, 5/8 ಗೌರಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಲಾಲ್‌ಬಾಗ್ ಫೋರ್ಟ್ ರಸ್ತೆ, ಬಸಪ್ಪ ವೃತ್ತದ ಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - 4. ದೂರವಾಣಿ : 2226841 / 6706915

HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT BANGALORE
E-120 P00
07679

ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿ

1. **ಶ್ರೀ ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್** — ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಜಿಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ
ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಕಛೇರಿ
ಸಾ.ಶಿ.ಇ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ
ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ

2. **ಶ್ರೀ ಕೆ. ಬೋರಯ್ಯ** — ಸದಸ್ಯರು
ಜಿಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ
ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರ ಕಛೇರಿ
ಸಾ.ಶಿ.ಇ. ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ

3. **ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಬಿ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ** — ಸದಸ್ಯರು
ತಾಲ್ಲೋಕ್ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ
ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಛೇರಿ
ಸಾ.ಶಿ.ಇ. ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ, ವಲಯ-1

4. **ಶ್ರೀ ಜಿ.ವಿ. ಗಂಗಾಧರ್** — ಸದಸ್ಯರು
ಪದವೀಧರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಜಯನಗರ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ
ಬೆಂಗಳೂರು

5. **ಶ್ರೀ ಕಿಟ್ಟಣ್ಣ ರೈ. ಕೆ** — ಸದಸ್ಯರು
ತಾಲ್ಲೋಕ್ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ
ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಛೇರಿ
ರಾಮನಗರ ತಾಲ್ಲೋಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ

6. **ಶ್ರೀ ಸೈಯದ್ ನಾಜೀಂ ಪಾ ಹುಸೇನಿ** — ಸದಸ್ಯರು
ಪದವೀಧರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, 9ನೇ ಬ್ಲಾಕ್
ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 69

7. **ಶ್ರೀ ಜಾನ್ ಅರಸೇಗರನ್** — ಸದಸ್ಯರು
ಪದವೀಧರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಸೆಂಟ್ ಜೋಸೆಫ್ಸ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್
ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

8. ಶ್ರೀ ಎಂ. ರಾಜಾರಾವ್ ಥಾವರೆ — ಸದಸ್ಯರು
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಸರ್ಕಾರಿ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜ್
ತುಮಕೂರು

9. ಶ್ರೀ ಬಿ.ಎಸ್. ಶ್ರೀಕಂಠಮೂರ್ತಿ — ಸದಸ್ಯರು
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಶ್ರೀ ಕೊಂಗಾಡಿಯಪ್ಪ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ
ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

10. ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ ಭಂಡಾರಿ — ಸದಸ್ಯರು
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಮಹಿಳಾ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜ್
ರಾಮನಗರ

11. ಶ್ರೀ ಪ್ರೊ|| ವೈದ್ಯನಾಥನ್ — ಪರಿಶೀಲಕರು
ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜು
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಬೆಂಗಳೂರು

12. ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯ — ಪರಿಶೀಲಕರು
ನಿವೃತ್ತ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು (ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ)
ಮಂಡ್ಯ

13. ಶ್ರೀ ಡಾ|| ಸುಂದರರಾಜ್ ಅರಸ್ — ಪರಿಶೀಲಕರು
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜು ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಬೆಂಗಳೂರು

14. ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ. ಸುಶೀಲ — ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು
ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು
ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

15. ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಶೀಲಮ್ಮ — ಸಂಯೋಜಕರು
ಸಹಾಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಮುನ್ನುಡಿ

ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಗುವಿನ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇನಲ್ಲ, ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಿತವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಆಧುನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅನು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ನುರಿತ ಹಿರಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರುಗಳು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಧಾರೆಯೆರೆದು, ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಹೊರತಂದಿರುವ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿ ಇದಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಆಸಕ್ತರಿಗೆ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜ್ಞಾನ ಲಭ್ಯವಾಗಲೆಂಬ ಹಿತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಹೊರ ತಂದಿರುವ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆ ಇದು.

ಇಂತಹ ಒಂದು ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೊರ ತರಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು, ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕರುಗಳಿಗೂ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯದ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಹಾಗೆ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರ ಬರಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ.

ಬೆಂಗಳೂರು
ದಿನಾಂಕ

ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಕೃತಜ್ಞತೆ

ಅನೇಕ ದಶಕಗಳಿಂದಲೂ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರೂ ಈ ವಿಷಯ ಬೋಧಕರಿಗಾಗಲೀ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಲಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕೃತವಾದ ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದು ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯದ ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ, ಬಿ.ಪಿ. ವಾಡಿಯಾ ರಸ್ತೆ, ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರುರವರು ಕೊರತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಧಿಕೃತವಾದ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತರುವ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಿರುವರು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ರಾಜ್ಯದ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕರೆಸಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿರುವ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಶ್ರೀ ವಿ.ಕೆ. ಕವರಿ, ನಿರ್ದೇಶಕರು ; ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಶ್ರೀ ಟಿ.ಎಂ. ಕುಮಾರ್, ಸಹನಿರ್ದೇಶಕರು ; ಹಾಗೂ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ. ಸುಶೀಲ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತಾ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪರವಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೊತ್ತಿಗೆಗೆ ಸುಂದರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೀಡಿ ಇದೊಂದು ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥವಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕಳೆದ ಸನ್ಮಾನ್ಯರಾದ ಪ್ರೊ|| ಎಲ್.ಆರ್. ವೈದ್ಯನಾಥನ್, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ; ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯ, ನಿವೃತ್ತ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ; ಡಾ|| ಸುಂದರ್‌ರಾಜ್ ಅರಸ್, ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜು, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರುಗಳಿಗೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಪುಸ್ತಕ ರಚನೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ ಸಹನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಶೀಲರವರಿಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ನಿಸ್ಸಾರ್ ಅಹಮ್ಮದ್
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಪರಿವಿಡಿ

ಮುನ್ನುಡಿ v

ಕೃತಜ್ಞತೆ vi

ಅಧ್ಯಾಯ 1

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ 2

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ 22

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ 53

ಮನೋಲ್ಲಾಸ 67

ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು 88

ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ 110

ಗುಂಪು ಆಟಗಳು 113

ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ 154

ಈಜು 185

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ 190

ಶಿಬಿರ ಮತ್ತು ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆ 209

ಅಧ್ಯಾಯ 3

ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು 218

ಅಧ್ಯಾಯ 1

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
2. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ
4. ಕ್ರೀಡಾ ನಿರ್ವಹಣೆ
5. ಮನೋಲ್ಲಾಸ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ : ವ್ಯಾಖ್ಯೆ, ಅರ್ಥವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ
2. ಅ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಂಬಂಧ
   ಆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು
3. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
   ಅ. ಮಹಾಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
   ಆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
   ಇ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ
4. ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಇತಿಹಾಸ
   ಅ. ಗ್ರೀಸ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
   ಆ. ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್
5. ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ
   ಅ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
   ಆ. ದೇಹದ ಮಾದರಿಗಳು (Types of Body)

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಾಖ್ಯೆ, ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಆವಶ್ಯಕತೆ

ಅನೇಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳಿಂದ ತಮ್ಮದ್ರೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಕೊಡುವ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಅದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

- ಥಾಮಸ್

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರಸ್ಯಮಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

- ಶಾರ್ಮನ್

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಒಟ್ಟು ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಭಾಗ. ಯೋಗ್ಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಯೋಗ್ಯರಾದ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

- ಬುಚರ್

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಾಲನಶಕ್ತಿ, ವೇಗ, ಮೊದಲಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ನಡೆಯುವ ಮಾನಸಿಕ, ನೈತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದೊಡ ಗೂಡಿದ ಒಟ್ಟು ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಅರ್ಥ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

‘A Sound mind in a sound Body’

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೃಢದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸೂ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಪೌರರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಗಳ ಅಧಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಶಿಕ್ಷಣ

- ಪ್ಲೇಟೋ

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಿಸುವುದೇ ಶಿಕ್ಷಣ.

- ನನ್

ವ್ಯಾಪ್ತಿ :

ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಬಹಳ ಅಪಾರವಾದುದು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ಸದೃಢವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಶಾರೀರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟ ತಂತ್ರ, ನಿಯಮ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಜ್ಞಾನ, ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯ, ದುಡಿಮೆ, ದಣಿವು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇವುಗಳ ಜ್ಞಾನ ಶಾರೀರಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟ ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ, ಸಹಕಾರ, ನಿಯಮಪಾಲನೆ, ಒಗಟ್ಟು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮನೋಭಾವ, ಇವು ತಾವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬರುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಅಪಾರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈಜು, ಕಸರತ್ತುಗಳು, ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಬಿಲ್ಲುವಿದ್ಯೆ, ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್, ಗುಂಪಿನ ಆಟಗಳು ಹೀಗೆ ನೂರಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಸದಾ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮ, ಸಂರಕ್ಷಕ ತಂತ್ರ, ಮನೋರಂಜಕ ಕ್ರೀಡೆ ನೃತ್ಯಗಳಿವೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕಾದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯ ಏಕದೇಶಿಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾವುವು? ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸದಿಂದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಸನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಂಥ ಯೋಗದ ಕ್ರಮಗಳಾಗಲೀ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ದಂಡ, ಬೈಠಕ್ದಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮಗಳಾಗಲಿ, ಮಲ್ಲಕಂಬ, ಬಾರ ಎತ್ತುವುದು (ಭಾರವಾದ ಲೋಡುಗಳು) ಇಂತಹ ಕಸರತ್ತಿನ ರೀತಿಗಳಾಗಲೀ, ತಂತ್ರಗಳಾಗಲೀ, ಕಬಡ್ಡಿ, ಖೋಖೋ, ಗಿಲ್ಲಿ - ದಾಂಡುಗಳಂತಹ ಆಟಗಳಾಗಲೀ, ಭರತನಾಟ್ಯ, ಕಥಕ್, ಕಥಕಳಿ, ಕುಚಿಪುಡಿ, ಮಣಿಪುರಿಯಂತಹ ನೃತ್ಯಗಳಾಗಲೀ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಹಾಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ :

ರಾಮಾಯಣ ಮಹಾಭಾರತಗಳ ಕಾಲವನ್ನು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ "ಪುರಾಣಗಳ ಕಾಲ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಧನಿಗೆ ಉಚಿತವಾದ ಶಾರೀರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಿಲ್ಲು ವಿದ್ಯೆ, ಭರ್ಜಿ-ಒಗೆತ, ಗದೆ-ಕೊಡಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಸೈನಿಕ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ :

ಕಾಲವು ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯ ರೀತಿ ನೀತಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿದೆ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರ ಆಗಮನದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮೂಲಭೂತ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದುವು. ಆದರಿಂದ ಅನೇಕ ಹೊಸ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟಗಳು ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದವು. ಬ್ರಿಟಿಷರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಯಿತು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶಾಲಾ ಚಳುವಳಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ಪರಕೀಯರ ಪ್ರಭಾವವು ಸ್ಕೌಟಿಂಗ್, ಗೈಡಿಂಗ್, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಯಿತು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ :

ಈ ಕಾಲವನ್ನು ಭಾರತವು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪಡೆದ ನಂತರ ಅಂದರೆ 1947ರ ನಂತರದ ಕಾಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರ ಭಾರತವು ಶಾರೀರಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಆಟ-ಓಟಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿತು. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ಆಯೋಗ ನೇಮಿಸಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿತು. ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ. ಅವುಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ನೇಮಕ ಮಾಡಿತು. ಅವರ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಹಳ್ಳಿಮಟ್ಟದಿಂದ ದಿಳ್ಳಿ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾಯಿತು. ಗ್ರಾಮಂತರ, ನಗರ, ತಾಲ್ಲೋಕ್, ಜಿಲ್ಲೆ, ರಾಜ್ಯ - ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ನಡೆಯಲು ಕಾರಣವಾದವು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲದ ಯುವಕರೂ, ಕಾರ್ಮಿಕರೂ ವೃತ್ತಿನಿರತರೂ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ಈ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ :

1. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.
2. ಉತ್ತಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.
3. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು.
4. ಸಾಮಾಜಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
5. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.
6. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
7. ನಿಲುವುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು.
8. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯ, ಆಟಗಾರಿಕೆ, ನಾಯಕತ್ವಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
9. ಆಟ ಮತ್ತು ಮೇಲಾಟಗಳ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದು.
10. ಮನೋರಂಜನೆ, ವಿನೋದಗಳು ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು :

1. ನರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮನ್ವಯ ಗೊಳಿಸುವುದು.
2. ಯೋಗ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
3. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವುದು.
4. ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
5. ದೇಹದ ದೃಢತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.
6. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.
7. ಶಿಕ್ಷಣವು ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.
8. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಲು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ, ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ :

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ 'ಉತ್ತಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬುದ್ಧಿ' ಎಂಬ ಸೂತ್ರದಂತೆ ಸದೃಢವಾದ ದೇಹಶಕ್ತಿ ಸಂವರ್ಧನೆ "(A Sound Mind in a Sound Body)" ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಉತ್ತಮ ಪೌರರನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶಿಕ್ಷಣವು ರೂಪಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮನೋರಂಜನೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ನಾಯು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು, ಯೋಗ್ಯ, ಜ್ಞಾನ, ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಕ್ತಿ, ಬೋಧನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿ ಆನಂದ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಇದೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳು :

ಶಾರೀರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ, ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಸಾಂಘಿಕ, ಸ್ಥಿರ, ಚಲನೆಯ ಅಂಗವರ್ಧಕ, ತಾಳಬದ್ಧ ಹೋರಾಟ ಮೇಲಾಟದ ಉಪಕರಣ ಸಹಿತ ಹೀಗೆ ಬಹುವಿಧವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ :

ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು. ಇದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ದೃಢತೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಂಡರೂ ದೇಹವು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿ ಇರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದು ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳು ಇದ್ದಂತೆ. ಒಂದನ್ನೊಂದು ಬಿಟ್ಟು ಇರಲಾರವು. ಅಲ್ಲದೆ "ದೃಢವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸು" ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಲಂಪಿಕ್ ಇತಿಹಾಸ ಹಾಗೂ ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯ ಪರಿಚಯ

ಯುರೋಪ್ ಖಂಡದ ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶವು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ನಾಗರಿಕತೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಈ ದೇಶದವರು ವಾಯುಗುಣ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದರು.

ಕ್ರಿ.ಪೂ. 3000ದಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಗ್ರೀಕರು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿದ್ದರು. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗ್ರೀಕ್ಷ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹೋಮೆರಿಕ್ ಯುಗವು ಪ್ರಧಾನವಾದುದು. ಒಲಂಪಿಕ್ ಆಟಗಳು ಪೆಲೋಪಾನೆಸೇಸ್ (peloponnesus)ನ ವಾಯುವ್ಯ ಭಾಗದ ಒಲಂಪಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಇದು ಆಲ್ಪಿಯಾಸ್ ಕಾಲ್ಡಿಯೋಸ್ (Alpheus Kaldeos) ನದಿಯ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ಪುರಾತನ ಆಟಗಳು ಪ್ರತಿ 4 ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಡೆಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಹರ್ಕ್ಯುಲೆಸ್ (Hurales) ಎಂಬುವನು ಏಜೀಯೊಸ್ (Augeas) ಎಂಬ ರಾಜನನ್ನು ಸೋಲಿಸಿದ. ಈ ವಿಜಯದ ಗುರುತಾಗಿ ಆತನು ಆಟಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದನು. ಈ ಒಲಂಪಿಕ್ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಜಯಗಳಿಸಿದವರಿಗೆ "ಆಲೀವ್" (ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದೆ) ಕಿರೀಟವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಈ ಒಲಂಪಿಕ್ ಆಟಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಥೆಯೆಂದರೆ ಗ್ರೀಕ್ ದೇವತೆಯಾದ (ಝೀಯಸ್) Zeusನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ದೇವತೆ 'ಕೋನೇಸ್ (Kronos)ನನ್ನು ಗೆದ್ದ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಸಲ್ಪಟ್ಟವಂತೆ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕಥೆಗಳ ಆಧಾರದಂತೆ ಈ ದೇಶದ ಗಣ್ಯವಕ್ತಿಗಳ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ವೀರಾಧಿವೀರರು ಗೆದ್ದು ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗಲೂ ಅವರ ಗೌರವಾರ್ಥವಾಗಿ ಇಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ನಗರ ರಾಜ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಏಜಿಯನ್ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ದ್ವೀಪಗಳು ಇಟಲಿ, ಏಷ್ಯಾ ಮೈನರ್, ಆಫ್ರಿಕಾ ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಒಲಂಪಿಯೊ ಮೈದಾನ ಗ್ರೀಸ್ನಲ್ಲಿ ಶತಮಾನಗಳವರೆಗೂ ಆಟ ಉತ್ಸವಗಳ ನೆಲೆ ನಾಡಾಗಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿದೆ.

ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿತ್ತು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಸ್ಪಾರ್ಟಾ ಮತ್ತು ಅಥೆನ್ಸ್.

ಸ್ಪಾರ್ಟಾದೇಶ : ಇತಿಹಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಸ್ಪಾರ್ಟನರು ದೇಶ ಭಕ್ತರೂ ಯುದ್ಧಪ್ರಿಯರೂ ಆಗಿದ್ದು ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಗು ಜನಿಸಿದರೂ ದೇಶದ ಪ್ರಮುಖ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ದುರ್ಬಲವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ದೂರದ ಗುಡ್ಡದಲ್ಲಿ ಎಸೆದು ಸಾಯಲು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಸಾಕಲು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೊದಲು ಏಳು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ತಾಯಿಯದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಏಳು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಮಗುವನ್ನು ವಸತಿ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಮಗುವು ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಮಗುವಿಗೆ ಇದೇ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒರಟಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಬಟ್ಟೆ ಆಹಾರ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಳ್ಳತನವು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಕಠಿಣತರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಯಾವುದೇ ನೋವಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಕೂಡದಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸೈನಿಕ ತರಬೇತಿಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ಹದಿನೇಳನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಲಕನನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನನ್ನು ಸ್ಪಾರ್ಟಾದ ಒಬ್ಬ ಪ್ರೌಢ ಪ್ರಜೆಯಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅವನಿಗೆ ದೇಶ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮತ್ತಾವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳೂ ಇರುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೂವತ್ತನೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ವಿವಾಹವಾಗುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿತ್ತು. ವಿವಾಹದ ನಂತರವು ಅವನು ತನ್ನ ಅರವತ್ತನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಮಿಲಿಟರಿ ಸೇವೆಯಲ್ಲೆ ಇದ್ದು ತನ್ನ ಸಂಸಾರಕ್ಕಿಂತ ದೇಶ ಸೇವೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅರವತ್ತರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತಾದರೂ ಅವನ ಸೇವೆ ದೇಶಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧನಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಪುರುಷರಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಂದಲೇ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇವರಿಗೂ ಓಟ, ಜಿಗಿತ, ಈಜು, ನೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಸ್ಪಾರ್ಟಾದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ :

ಸ್ಪಾರ್ಟಾದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಹಾಗೂ ಗುರಿಗಳೆಂದರೆ ವಿಧೇಯರೂ, ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳೂ ನೋವು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿವಂತರೂ ಆದ ಯುವಕರನ್ನು ಸೈನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರು ಮಾಡುವುದು ಆಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಂದಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಸ್ಪಾರ್ಟಾವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೈನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು.

ಅಥೆನ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ :

ಗ್ರೀಕ್ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಕಾಲವನ್ನು ಸುವರ್ಣ ಯುಗವೆಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಕಾಲವಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಂತಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು.

ಅಥೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಹೊಣೆ ಮಗುವಿನ ತಂದೆಯದಾಗಿತ್ತು. ಸ್ಪಾರ್ಟಾದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವೇ ಈ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಊರಿನಿಂದ ದೂರ ಸಾಗಿಸಿ ಸಾಯಲು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ದೃಢಕಾಯವಾದ ಮಕ್ಕಳು ಏಳನೇ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೀರರ ಶೌರ್ಯ ಸಾಹಸದ ಕತೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೈ ಚೆಂಡು, ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಾಲೆ ಆಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ಅಥೆನ್ಸ್‌ನ ಮಕ್ಕಳು ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ರಾಜಕೀಯ ಹಾಗೂ ಸೈನಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬೌದ್ಧಿಕ, ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಕ ಶಿಕ್ಷಣಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವ್ಯಾಕರಣ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿದ್ದಿತು. (1) ಬೌದ್ಧಿಕ ಉನ್ನತಿ (2) ಶಾರೀರಕ ಉನ್ನತಿ "ಸದೃಢ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದೃಢ ಬುದ್ಧಿ" (Sound Mind in a Sound Body) ಎಂಬ ಸೂತ್ರ ಆಧಾರವಾಗಿತ್ತು.

"Didascalcium" ಎಂಬುದು ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರಾಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿ ಗಣಿತ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪಾಲೆಸ್ಟ್ರ (palestra) ಇದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಇದ್ದ ಸಂಸ್ಥೆ ಇದು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಶಾಲೆಗಳು ನದಿಯ ದಡದ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಹಾಗೂ ಈಜುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇತ್ತು. ಇವು ಖಾಸಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಶದಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಉತ್ತಮ ನುರಿತ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕುಸ್ತಿ, ಮುಷ್ಠಿ ಯುದ್ಧ (Boxing) ಓಟ, ನೆಗೆತ, ಭಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಚಕ್ರಗಳ ಎಸೆತ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳು, ಅಲಂಕಾರ ಮಂದಿರಗಳು, ಸ್ನಾನಗೃಹ, ತೈಲಮಜ್ಜನ ಗೃಹ (oiling House) ಮನೋರಂಜನೆ ಗೃಹ ಮುಂತಾದ ವಿಭಾಗಗಳಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಗ್ನರಾಗಿಯೇ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕ್ರಿ.ಪೂ. 4ಮತ್ತು 3ನೆಯ ಶತಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯು ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ 3 ಶಾಖೆಗಳಿದ್ದವು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಅಕಾಡೆಮಿ (Acamdamy) ಲೈಸಿಯಂ (Lycium) ಮತ್ತು ಸಿನಾಸರ್ಗಸ್ (Cynasargus) ಎಂದಿವೆ. ಇವು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಲ್ಲಿ ಬರಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಸೇರಿದವು. "ಪ್ಲೇಟೊ" ಹಾಗೂ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್‌ರಂತಹ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಕ್ರೀಡಾಗಾರದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯಮವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

18 ವರ್ಷ ಕಳೆದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೌರತ್ವದ ಅರ್ಹತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಸೈನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲ ವರ್ಷ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ದೇಹವರ್ಧಕ (Body Building) ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಅಣುಕು ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆಯುದ್ಧದ ಆಯುಧಗಳ ಬಳಕೆ ಯುದ್ಧ ಕಲೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. 2ನೇ ವರ್ಷ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಯುದ್ಧ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತರಬೇತಿ ಮುಗಿದೊಡನೆಯೇ ಅವನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಯಾವ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನಾದರೂ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಿದ್ದನು. ಆದರೂ ಸಹ ಅವನಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಕೀರ್ತಿಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು.

ಅಥೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯಾದ ಸೌಲಭ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ತಾಯಂದಿರಿಂದಲೂ, ದಾದಿಯರಿಂದಲೂ ಗೃಹ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಆಡಿದ್ದ ಆಟಗಳ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ವಿಧವಾದ ಯಾವ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ದೊರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಕಾರಗಳು (Types of Physcial activities)

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಎಂದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಅರ್ಥ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳೂ ಪ್ರಭೇದಗಳೂ ಇವೆ. ಇವು ಮಾನವನ ಅನೇಕ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ (1) ಊನ ನಿವಾರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (2) ಆಟಗಳು (3) ಮೇಲಾಟಗಳು(ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್) (4) ಈಜುಗಾರಿಕೆ (5) ಅಂಗಸಾಧಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (6) ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ (ಕಸರತ್ತು) (7) ತಾಳಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (8) ಮನರಂಜಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (9) ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಗಳು (10) ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ (11) ನಾಟ್ಯ (12) ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್

(1) **ಊನನಿವಾರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು** : ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಊನತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಬಗ್ಗಿದ ಬೆನ್ನು, ಕಾಲು, ಕೈ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ

ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಸ್ಥನಿಕ್, ಎರೋಬಿಕ್, ಎನ್. ಎರೋಬಿಕ್ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ.

(2) **ಆಟಗಳು** : ಆಟಗಳಲ್ಲಿ (1)ತಂಡದಾಟಗಳು (2)ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಆಟಗಳು (3)ಕಿರು ಆಟಗಳು ಎಂಬ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ತಂಡದಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಡಿ, ಖೋಖೋ, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಕ್ರಿಕೇಟ್ ಮುಂತಾದ 28 ಆಟಗಳಿವೆ. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯದೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸಾಂಘಿಕ ಆಟಗಳಿವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಲಿಯರ್ಡ್ಸ್, ಸ್ನೂಕರ್, ಚದುರಂಗ, ಕೇರಂ, ಗಾಲ್ಫ್ ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳಿವೆ. ಕಿರು ಆಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳಾಗಿವೆ.

(3) **ಮೇಲಾಟಗಳು** : ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದ ಮತ್ತು ಮೈದಾನದ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಅಂಡ್ ಫೀಲ್ಡ್) ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಬೇಧಗಳಿವೆ. ಇವು ಮಾನವನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಓಡುವುದು, ನೆಗೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಎಸೆಯುವುದು.

(4) **ಈಜುಗಾರಿಕೆ** : ಹಕ್ಕಿ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರುವಂತೆ, ಮೀನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜುವಂತೆ ಮಾನವನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸಫಲನಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈಜುಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಗಳಿವೆ. (1) ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (2) ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ (3) ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (4) ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್

(5) **ಅಂಗ ಸಾಧಕ ವ್ಯಾಯಾಮ** : ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಕುಸ್ತಿ, ಜುಡೋ, ಕರಾಟೆ, ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ದಂಡಗಳು, ಬೈಟಕ್ಸ್, ಡಿಪ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಂಗ ಸಾಧಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

(6) **ಜಿಮ್ನ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್ (ಕಸರತ್ತು)** : ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವ, ನೆಗೆಯುವ, ಚಿಮ್ಮುವ, ವ್ಯಾಯಾಮವು ಜಿಮ್ನ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಗಿದೆ.

(7) **ತಾಳಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು** : ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರವರ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ವಿರಾಮದ ಅಂತರದೊಂದಿಗೆ ಅಂದರೆ ತಾಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ತಾಳಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. **ಉದಾಹರಣೆ** : ಡಂಬಲ್ಸ್, ವ್ಯಾಂಡ್ಸ್, ಲೆಜೀಂ, ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂತಾದವುಗಳು

(8) **ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು** : ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಟ ಸಲಕರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿತವಾದ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

(9) **ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಗಳು** : ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲಿನ ಆಸೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಆಡುವಂತಹ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. **ಉದಾಹರಣೆ** : ಪರ್ವತಾರೋಹಣ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವಿಕೆ, ಗ್ಲೈಡಿಂಗ್, ಬಲ್ಲೂನ್ಯಾನ, ದೋಣಿ ವಿಹಾರ (ಯಾಚಿಂಗ್), ಕ್ಯಾನೋಯಿಂಗ್.

(10) **ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ** : ಇದು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರ ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ. ನಿಂತು, ಕುಳಿತು, ಮಲಗಿ, ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಯೋಗ.

(11) **ನಾಟ್ಯ** : ನಾಟ್ಯ ಕೂಡ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಳಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭರತನಾಟ್ಯ, ಕೂಚಿಪುಡಿ, ಒಡಿಸ್ಸಿ, ಕಥಕಳಿ ಮುಂತಾದ ಪುರಾತನ ನಾಟ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿದ್ದರೆ ಆಧುನಿಕದಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಕೊ, ಬ್ರೇಕ್ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹವು ಉತ್ತಮ ಬಳುಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

(12) **ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್** : ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ತಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರೀಡೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಗಳೆಂದೂ ಹೇಳಬಹುದಾದ ಮೋಟರ್ ಸೈಕಲ್ ರೇಸ್, ಕಾರ್ ರೇಸ್ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಇವೆಯಾದರೂ ಮುಖ್ಯವಾದುವುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ :

ಕ್ರಿ.ಶ. 394ರಿಂದ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ 1896ರಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಪೀರ್ದ್ ಕೊಬರ್ತಿ ಎಂಬ ಜಹಗೀರದಾರ ಇದನ್ನು ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವನ್ನು ಅಥೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಈಗಿನವರೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ

ಬಂದಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟವು ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಒಲಂಪಿಯಾಡ್ ಎಂದರೆ 4 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿ, ಒಲಂಪಿಯಾಡ್ನ ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಮಹೋತ್ಸವ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ರೇಷ್ಮೆಯ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನೀಲಿ, ಹಳದಿ, ಕಪ್ಪು, ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಗಳುಳ್ಳ ಐದು ವರ್ತುಲಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಬಳಸಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವವು. 5 ವರ್ತುಲಗಳ ಚಿಹ್ನೆ 5 ಉಪಖಂಡಗಳ ಮಧುರ ಭಾಂದವ್ಯವನ್ನ ಜಾಗತೀಕ ಸಹೋದರತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಒಂದು ಮಹೋನ್ನತ ಫಲ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವ ಚೇತನೋತ್ಸವಗಳಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಸ್ನೇಹ ಸೌಹಾರ್ದಗಳು ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹೋದರತ್ವದ ಜೀವಾಳ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಂಪಿಕ್ ಸಮಿತಿಯು (I.O.C) ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಮಾಧಿಕಾರೀ ಸಂಸ್ಥೆ. 8 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಧ್ಯಕ್ಷರನ್ನು ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. (I.O.C.)ಯು ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರದ ನಿವಾಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪೌರತ್ವ ಪಡೆದವರು ಮಾತ್ರ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಬಂದು ಒಲಂಪಿಕ್ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಾಗದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಹವ್ಯಾಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುವಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವಿಗೆ ವಯೋಮಿತಿಯ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ.

ಒಲಂಪಿಯಾಡ್, ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಸತಕ್ಕದ್ದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ದೂಡಬಾರದು. ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಅವಧಿ 16 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಾರದು. ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಬಯಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಮೊದಲೇ ಮನವಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. I.O.C. ಸದಸ್ಯರು ಮತಹಾಕಿ ಸ್ಥಳ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವರು ಮತ್ತು ಆದೇಶದ ನಗರದ ಮೇಯರ್ ಮತ್ತು ಆದೇಶದ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕಮಿಟಿಯೂ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಹೊರುವುದು.

ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್, ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್, ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ವೇಟ್ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಶೂಟಿಂಗ್, ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು, ಜ್ಯೂಡೋ, ಕುಸ್ತಿ, ಈಜು, ಯಾಚಿಂಗ್, ರೋಯಿಂಗ್, ಕೆನೋಯಿಂಗ್, ಫೆನ್ಸಿಂಗ್ (ಕತ್ತಿ ಯುದ್ಧ), ಫುಟ್ಬಾಲ್, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್, ವಾಟರ್ಪೋಲೋ, ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಬಿಲ್ಲುಗಾರಿಕೆ, ಪೆಂಟಾತ್ಲಾನ್, ಹ್ಯಾಂಡ್ಬಾಲ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು 'ಸಿಟಿಯಸ್', 'ಆಲ್ಟಿಯಸ್', 'ಪೋರ್ಟಿಯಾಸ್', ಇದು ಒಲಂಪಿಕ್ ಧ್ಯೇಯ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗ, ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರ, ಹೆಚ್ಚು ಬಲ ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ.

ಭಾರತದ ಸಾಧನೆಗಳು : ಭಾರತ ದೇಶವು ವಿಶಾಲವಾಗಿದ್ದು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ, ಪ್ರಕೃತಿ ಉಷ್ಣಾಂಶಗಳಿಂದ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಪೈಪೋಟಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಏಷಿಯನ್ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಗೌರವ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದು ಭಾರತೀಯರಾದ ನಮಗೆ ಒಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಕಾಂಗ್ಪೋವು ಚೀನಾದ ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ತಾಲೀಮು ಚಟುವಟಿಕೆ. ಕ್ರಿ.ಪೂ. 2700ರ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿತ್ತು. ಚೀನಾದ "ಕಾಂಗ್ ಪೋವು" ನಮ್ಮ ಭಾರತದ "ಯೋಗ" ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹೋಲುವುದು.

ಯೆನ್ಮಾಂಗ್-ಚಿ : ಹಿಂದೆ ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹವಾಗುಣದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕೆಂದು ಕಡ್ಡಾಯ ಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಜನರ ನಂಬಿಕೆಯಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುವೊಂದು ಶರೀರಾದ್ಯಂತ ಚಲಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಚೀನಿಯರು ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ನೀಡಿರುವರು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ, ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ, ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ, ರಕ್ತ ಚಲನೆಗೆ ಮತ್ತಿತ್ತರ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಧವಿಧವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಪ್ರಚಾರವಾಗಿದ್ದವು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಗತಿಯ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರು ಸೈನಿಕ ತರಬೇತಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸೇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ದೇಶ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವೆಂಬುದು ಚೀನಿಯರ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು :

ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು 1896ರಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದ ಪಿಯರಡಿ ಕೊಬರ್ಟಿನ್ರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಅಥೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದವು ಅಂದಿನಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವನ್ನು ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಸಮಿತಿಯವರ ನಿರ್ಣಯಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಯುದ್ಧದ ಕಾರಣ ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 1916, 1940 ಹಾಗೂ 1944ರಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ.

1896 ಎ.ಡಿಯಿಂದ ನಡೆದ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರ :

	ಇಸವಿ	ಸ್ಥಳ	ದೇಶ
1.	1896	ಅಥೆನ್ಸ್	ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶ
2.	1900	ಪ್ಯಾರಿಸ್	ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶ
3.	1904	ಸೆಂಟ್ಲೂಯಿ	ಅಮೆರಿಕಾ
4.	1908	ಲಂಡನ್	ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್
5.	1912	ಸ್ಟಾಕ್ಹೋಲ	ಸ್ವೀಡನ್
6.	1916	ಯುದ್ದದ ಕಾರಣ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ	
7.	1920	ಆಂಟ್ವರ್ಫ್	ಬೆಲ್ಜಿಯಂ
8.	1924	ಪ್ಯಾರಿಸ್	ಫ್ರಾನ್ಸ್
9.	1928	ಆಮ್ಸರ್ ಡಾಂ	ಹಾಲೆಂಡ್
10.	1932	ಲಾಸ್ಏಂಜಲೀಸ್	ಅಮೇರಿಕಾ
11.	1936	ಬರ್ಲಿನ್	ಜರ್ಮನಿ
12.	1940	ಯುದ್ಧದ ಕಾರಣ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ	
13.	1944	ಯುದ್ಧದ ಕಾರಣ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ	
14.	1948	ಲಂಡನ್	ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್
15.	1952	ಹೆಲ್ಸಿಂಕಿ	ಫಿನ್ಲ್ಯಾಂಡ್
16.	1956	ಮೆಲ್ಬೊರನ್	ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ
17.	1960	ರೋಮ್	ಇಟಲಿ
18.	1964	ಟೋಕಿಯೋ	ಜಪಾನ್
19.	1968	ಮೆಕ್ಸಿಕೊ	ಅಮೇರಿಕಾ
20.	1972	ಮ್ಯೂನಿಕ್	ಜರ್ಮನಿ

21.	1976	ಮಾಂಟ್ರಿಯಲ್	ಕೆನಡಾ
22.	1980	ಮಾಸ್ಕೊ	ರಷ್ಯಾ
23.	1984	ಲಾಸ್‌ಏಂಜಲೀಸ್	ಅಮೇರಿಕಾ
24.	1988	ಸಿಯೋಲ್	ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾ
25.	1992	ಬಾರ್ಸಿಲೋನ	ಸ್ಪೈನ್
26.	1996	ಅಟ್ಲಾಂಟ್	ಅಮೇರಿಕಾ
27.	2000	ಸಿಡ್ನಿ	ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ

ಶರೀರ ಪ್ರಕಾರಗಳು (Body Types)

ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅವರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಅವರ ಶರೀರ ರಚನೆಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಶರೀರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಶಾರೀರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ವಿಂಗಡನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖರೆಂದರೆ ಜರ್ಮನಿಯ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

1. ಅಸ್ಥೆನಿಕ್ (Asthenic)
2. ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ (Athletic)
3. ಪಿಕ್ನಿಕ್ (Pyknic)
4. ಡಿಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ (Dyplastic)

ಈ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ :

1. **ಅಸ್ಥೆನಿಕ್** (Asthenic): ಎತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ತೆಳುವಾದ ಮೈಕಟ್ಟಿನವರೂ, ಶಕ್ತಿಹೀನರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಜಾಣರಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯ ಓಟಗಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

2. **ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್** (Athletic) : ಇವರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ನಾಯುಗಳುಳ್ಳ ಕಸರತ್ತುಗಾರರೂ ಹಾಗೂ ಹುರಿಕಟ್ಟಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

3. **ಪಿಕ್ನಿಕ್** (Pyknic) : ದುಂಡಗಿನ ಜಾತಿಯವರಾಗಿದ್ದು ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

4. **ಡಿಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್** (Dyplastic) : ಆಕಾರ ವಿಹೀನರು, ಅಂದರೆ ಅ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು.

ಶೆಲ್ಡನ್ನ ವರ್ಗೀಕರಣ (Sheldon's classification) : ಇವರ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ, ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಮೂರು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಚಪ್ಪೆ ಎಲುವಿನ ಕೆಳಗೆ, ರಟ್ಟೆಯ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಜಘನದ ಅಸ್ಥಿಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಇಲಿಯಾಕ್ ಇದರ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯ ತ್ವಚೆಯವಡಿಕೆಗಳ ದಪ್ಪದ ಅಳತೆಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪೊಂಡರಲ್ ಇಂಡೆಕಸ್ನು ಲೆಖ್ಖಮಾಡಿ, ನಂತರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಕೋನಗಳಿಂದ ಆವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಶೆಲ್ಡನ್ರೇ ಬರೆದ (Atlas of Man)ದಲ್ಲಿಯ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ 3 ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಎಕ್ಟೋಮೊರ್ಫ (Ectomorph)
2. ಮೆಸೋಮೊರ್ಫ (Mesomorph)
3. ಎಂಡೋಮೋರ್ಫ (Endomorph)

1. **ಎಕ್ಟೋಮೋರ್ಫ** (Ecotmorph) : ಈ ವರ್ಗದವರು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರ ಅಸ್ಥೆನಿಕ್ ಶರೀರ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೋಲುತ್ತಾರೆ Ectomorph ಇದರ ಅರ್ಥ ತಿಳುವಾದ ಪದರು ಅಂದರೆ ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಜನರು ತಿಳುವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನಿಗ್ಧದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರ ಶರೀರವು ತೆಳ್ಳಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ತೆಳುವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವರ ಪಾದದ ಕಮಾನು (Foot arch) ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತದೆ. ಇವರ ತ್ವಚೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ತೆಳುವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ಕೂದಲುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ.

ಇವರ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಪ್ಪುಸ ಇವು ಸಣ್ಣವಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಸ್ನಾಯುಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಜನರು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದರೂ ಇವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾದ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಇವರಿಗೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಲೆಯಿಂದಲೇ ಬಿಡಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಅತಿ ಜಿಪುಣರಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ಕೀಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಜನರು ದೂರದ ಓಟ, ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ, ಕಸರತ್ತು ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

2. **ಮೆಸೋಮೊರ್ಫ (Mesomorph) :** ಇವರು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ (Athletic) ಪ್ರಕಾರದ ಜನರಿಗೆ ಸರಿಹೋಲುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಿತ ಎಂಡೋಮೊರ್ಫನಲ್ಲಿ ಯವರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ನಿಗ್ದದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳದಿದ್ದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಎಕ್ಟೋಮಾರ್ಫಿಕ್ ಜನರಂತೆ ಅಸ್ತಿಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇವರಲ್ಲಿಯ ಅಸ್ತಿಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿಯೂ, ಭಾರವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಸಾಂದ್ರತೆಯುಳ್ಳವೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಹರವಾದ ಎದೆ ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ದವಾದ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಕತ್ತ (Neck)ನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಜನರು ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

3. **ಎಂಟೋಮೊರ್ಫ (Endomorph) :** ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಜನರು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರ pyknic ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೋಲುತ್ತಾರೆ. ಇವರು (Endo-dermal Embroyonic layer) ದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟವರಾಗಿದ್ದು, ಇವರಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರು ದುಂಡೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮೆದುವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳರು ಹೆಚ್ಚು. ಇವರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಹರವಾದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಕಾಲಿನ ಕಮಾನು (Food arch) ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರ ತ್ವಚೆಯು ದಪ್ಪದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇವರ ಪಚನ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕಠಿಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸನ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಅತಿ ಲಘುವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ : ಕುಸ್ತಿ, ಬಾರ ಎತ್ತುವುದು, ಕಬಡ್ಡಿ ಗುಂಡು ಎಸೆತ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವೇಗದ ಓಟದಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

HEALTH EDUCATION

ಪರವಿಡಿ

1) ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

2) ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಂಬಂಧ

3) ಶಾಲಾ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

   ಅ) ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ

   ಆ) ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ

   ಇ) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

   ಈ) ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ

   ಉ) ವ್ಯಾಯಮ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳು

4) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು

5) ನಮ್ಮ ಆಹಾರ

6) ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ

7) ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು

8) ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

9) ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ

10) ಗಾಯದ ಹೊದಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಿಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ. ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ನಂಬಿಕೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬಿರುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ಥಾಮಸ್ ವುಡ್ ಪ್ರಕಾರ "ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮನೋವೃತ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳ ಒಟ್ಟು ಪರಿಣಾಮವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ". ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಉದಾ : ನೀರು, ಗಾಳಿ, ರೋಗಗಳು, ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ದಾಯಕ ರೂಢಿಗಳು "ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಒಂದು ಜ್ಞಾನ ಸಂಕಲನ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ" ಎಂದು ಡಾ॥ಬ್ರೋಕಿಂಗ್ಸ್‌ನ್‌ರವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಡಾ॥ವಿನ್‌ಸ್ಲೋ ಪ್ರಕಾರ - ಸಮಾಜದ ಸಂಘಟಿತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ. ರೋಗಗಳು ಹರಡದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಮವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ"

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಬಂಧ :

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ. ವಿಷಯಗಳು ಪರಸ್ಪರ ವರ್ತುಲಗಳಂತೆ ಪ್ರತಿ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಯ, ವೈಶಾಲ್ಯಗಳಿದ್ದರು, ಒಂದನ್ನೊಂದು ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಅಂಗ ಮಾತ್ರ. ಶುಚಿತ್ವ, ಪೋಷಣೆ, ಶುದ್ಧಗಾಳಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ನೇರವಾಗುವಂತಹ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು

ಬೆಳಸುವ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಮೂಲ ಭೂತ ಕ್ರಿಯೆಗಳ, ಜ್ಞಾನ, ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕನನ್ನಾಗಿ ಬೆಳಸುವ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೇರವಾಗುವಂತಹ ಮೂಲ ಭೂತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು. ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ, ವಿರಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಬೆಳಸುವುದು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಬೇರೆಯಲು ಮತ್ತು ಆಟವಾಡಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಂಬಂಧವಾಗಿದೆ.

2) ಶಾಲಾ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು :

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ಅಂಶ. ಉಸಿರಾಟದಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೂ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯವರಿಂದ ಕಲಿತರೆ, ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಮತ್ತು ಸಹ ಪಾಠಿಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ತಾನಿರುವ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅನುಭವದಿಂದ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಜನರು, ಪೋಷಕರು ಇವರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು :

1. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಸ ಹಾಕುವುದನ್ನು ತಡೆದು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
2. ಅವರವರ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಅವರೇ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

3. ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕಸ ಹಾಕದೆ ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಸ ಹಾಕಲು ತಿಳಿಸುವುದು. ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕಸ ಕಂಡೊಡನೆ ಇನ್ನೊಬರ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಎಣಿಸದೆ ತತ್ಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ ಮನೋಭಾವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗವಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ, ಹೂ, ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇಟ್ಟರೆ ಸಸ್ಯ ಸಂಪತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ, ಶಾಲೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳದ ಸದುಪಯೋಗ ಬೆಳೆಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಉದುರಿಬಿದ್ದ ಎಲೆ, ಕಸ ಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಂಡಿ ತೆಗೆದು ಅದರ ಹಾಕಿ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಸಿ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬಹುದು.

6. ವಾರದಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿ ಕೊಂಡು ಶಾಲೆಯ ಆವರಣ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

7. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಪರಿಸರವನ್ನು, ಬಾವಿ, ಕೆರೆ ಮುಂತಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಮೇಲೂ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

8. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರ ವಹಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಮಾಹಿತಿ, ಕುಂದು ಕೊರತೆ - ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ತಿಳಿದು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು. ಸರ್ಕಾರ, ಹಿರಿಯರು ಸಾಧಿಸದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಸತ್ಯ.

9) ಶಾಲಾ ಸಂಕೀರ್ಣದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಅವರಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು

ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಶಾಲೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

10) ಆಗ್ಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮತ್ತು ತಜ್ಞರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅಂತರ್ಗತ ಅಂಶ. ಇವು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಮೇಳವಿಸಿದ್ದರೆ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಡಮೂಡುತ್ತವೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಒಳಿತು ಸರ್ವರ ಒಳಿತಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ (Health Supervision)

ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತ ಶರೀರಕ್ಕೆ, ಆರೋಗ್ಯಯುತ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ನಿತ್ಯದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸಿದ್ದತೆ ಹಾಗೂ ಪೂರೈಕೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿಗಳಯೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಭಾವವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಜನಾಂಗವು ಅದರ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವು ಬೇಗ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ರ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು, ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳು ಹೊಲಸಾಗಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಸತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧ ನೀರಿ ಪೂರೈಕೆಯು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಶುಚಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರಿನ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದರೂ ಔಷಧಿಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ

ಅವಶ್ಯಕತೆಗಾಗಿ ಔಷಧಿ, ಅರಳೆ, ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಇವುಗಳನ್ನು ಅನೂಕೂಲತೆಗಳು ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರೈಸಬೇಕು.

ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತತೆ. ಮಕ್ಕಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅನೇಕ ಉಪಕರಣಗಳು, ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು, ಜೋಕಾಲಿ, ಪ್ಯಾರಲಲ್‌ಬಾರ್ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಶಾಲೆಯ ಆಟದ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ, ಕಲ್ಲು, ಮುಳ್ಳು, ಗಾಜುಗಳಿಂದಲೂ, ತಗ್ಗು ದಿನ್ನೆಗಳಿಂದಲೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಮತ್ತು ಗಾಜಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ, ಗ್ಯಾಸ್ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸು, ವಿಷಯ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರಿತು, ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದಣಿವಾಗದಂತೆಯು, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ (Health Instruction)

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಒಳಿತಾದ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು (Attitude) ಬೆಳೆಸಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು :

ಆರೋಗ್ಯ ತತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ರೂಢಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸ್ಥೆ ಇವುಗಳು ಕೇವಲ ಶ್ರವಣದಿಂದಲೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಂಬಂಧೀಕರಣ (correlation) ರೀತಿಯಿಂದ ಕಲಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅಭಿರುಚಿಯುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣಾ ಪೂರ್ವಕವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೇಲ್ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ನೀಡಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇರುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು (Health Habits)

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ (Habits)ವು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ, ಪರಂಪರೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ದೈಹಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ವಿವೇಕದ ನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇವುಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಒಮ್ಮೆ ನೆಲಸಿದವೆಂದರೆ ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಕಠಿಣ. Habit is Second Nature ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶೀಲ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸ್ವಭಾವ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಬೀರುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಪೋಷಕರ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ನಂಬಿಕೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾ[illegible]ತೆ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ:

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ :

1) **ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು :** ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗಲು, ಕೈ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಪಿಸಬೇಕು.

2) ಬೇಗ ಏಳುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ, ಇತ್ಯಾದಿಯಿಂದ, ಸ್ವ-ಶಿಸ್ತನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

3) ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

4) ಚಪ್ಪಲಿ ಬಳಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

5) ಬೆಡ್ಶೀಟ್, ಟವಲ್, ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟು, ಅವರವರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಅವರವರೇ ಬಳಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ.

6) ಉಗುರಿನ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

7) ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

8) ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

9) ತಿನ್ನುವಾಗ, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ, ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

10) ನೋಣ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

11) ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಆಲೋಚನೆ, ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ.

12) ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಶುಚಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ತಾಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ನೆಲ ಇವುಗಳ ಭೌತಿಕ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಉತ್ಪಾದನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮಗೂ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಹಾನಿಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಭೂಮಿ ಇವೆಲ್ಲ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ (1) ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ (2) ಭೂ ಮಾಲಿನ್ಯ (3) ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ (4) ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ (5) ವಿಕಿರಣ ಮಾಲಿನ್ಯ.

1) ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ (Air Pollution) :

ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು, ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ವಾಹನಗಳು. ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಬಹು ಸಂಖ್ಯೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಗೆ, ಧೂಳು, ಮತ್ತು ವಿಷಾನಿಲಗಳು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ವಿವಿಧ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ವಿಷಪೂರಿತ ಮಾಲಿನಕಾರಿಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ವಾಹನಗಳ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್. ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್, ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್‌ಗಳು, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಸಿಲ್ವರ್ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ವಾತವರಣದಲ್ಲಿ ದ್ಯುತಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ಮಾಗ್ (Smog) ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಿದ್ದಲಿನಿಂದ ಸಿಲ್ವರ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನಿಲಗಳು. ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಾಗ. ವಾಯು ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ. ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಬಹಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಒಳ ಚರ್ಮದ ಊತ (Bronchities), ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತದ ಹೀಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್ನೊಡನೆ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸಾಗಣೆಕೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಮಳೆ ಕಾಡಿನ ಮರಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಮಳೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮಾಗ್ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸ್ಮಾರಕಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಪರಿಸರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕಾಯಿದೆಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರೀಕನು ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

2) ಭೂಮಾಲಿನ್ಯ (Soil Pollution) :

ಭೂಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಘನ ಹಾಗೂ ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಅನುಚಿತ ವಿನಿಯೋಗ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೃಷಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲ ಮಳೆಯು ಕಾರಣ. ಹೊಲಸು (garbage) ಕೈಗಾರಿಕಾ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು. ರಾಸಾಯನಿಕ

ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣ ಶೀಲ ವಸ್ತುಗಳು, ಇವುಗಳಿಂದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೂಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಹೊಲಸು ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸುವುದು, ಕಾಗದ, ಗಾಜು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮರುಬಳಕೆಯ ಉಪಯೋಗ ಕೀಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಜೈವಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೀಟನಾಶಗಳ ಬಳಕೆಯು, ಭೂಮಾಲಿನ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3) ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ (Noise Pollution) :

ನಮಗೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಗದ್ದಲ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುವ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಗದ್ದಲವೆನಿಸಬಹುದು. ಶಬ್ದವನ್ನು ಡೆಸಿಬಲ್ಸ್ (decibels)ಗಳ ಮೂಲಕ ಅಳತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೂರು ಡೆಸಿಬಲ್ಲುಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದ ಶಬ್ದ, ಕಿವಿತಮಟೆ ಸಹನೀಯವಲ್ಲ. ಗದ್ದಲದ ಆಕರಗಳೆಂದರೆ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು, ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ವಾಹನಗಳು, ಸ್ಫೋಟಗಳು, ವಿಮಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಲೆಂದು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳು, ಶಬ್ದದಿಂದ, ಗಾಬರಿ, ಒತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ. ಮತ್ತು ಸಾವು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಗದ್ದಲದ ಆಕರಗಳು ಕ್ರೀಯಾ ಶೀಲವಾಗಿರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.

4) ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ (Water Pollution) :

ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಜಲಮಾಲಿನ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ, ಗಂಭೀರ ರೀತಿಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಕಾಗದ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಉಕ್ಕಿನ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಜಲವನ್ನು (waste water) ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ನದಿ, ಸರೋವರ ಮುಂತಾದ ಜಲಾಶಯಗಳಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೀಸ, ಕ್ರೋಮಿಯಂ, ಪಾದರಸ, ಫ್ಲೋರಿನ್, ಆಮ್ಲಗಳು, ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ

ಕಾರಿಗಳು ಚರಂಡಿ ರೊಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವನ, ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ಜೊತೆ ಆಹಾರದ ಶೇಷಾಂಶಗಳು, ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಜಕಗಳು (detergents) ಮತ್ತಿತರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ರೊಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಜಲಾಶಯಗಳಿಗೆ ಇವುಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಜಲಾಶಯಗಳಿಗೆ ಇವುಗಳು ಸೇರಿದರೆ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಣುಸ್ಥಾವರಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಜಲಾಶಯಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂಡ ತಾಪಮಾಲಿನ್ಯ (Thermal pollution) ವಾಗುತ್ತದೆ. ತೈಲಶುದ್ಧೀಕರಣ ಘಟಕಗಳಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಸಾಗರಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಸಾಗರ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ (Marine Pollution).

ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಚರಂಡಿರೊಚ್ಚಿನ ಸಂಸ್ಕರಣಗಳನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ, ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಫೇಟ್ಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

5) ವಿಕಿರಣ ಮಾಲಿನ್ಯ (Radio active pollution) :

ವಿಕಿರಣ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಅಣುಸ್ಫೋಟಗಳ ನಂತರ ಬೀಳುವ ವಿಕಿರಣ ಧೂಳಿ ಮತ್ತು ಅಣುಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಉಪಯೋಗಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿದಾಗ ಬೃಹತ್ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಕಿರಣ ಶೀಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಕಿರಣ ಶೀಲ ಸಮಸ್ಥಾನಿಗಳು (Radio active Isotopes) ಆಹಾರ ಸರಪಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ವಿಕಿರಣ ಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾದ ಜನರಿಗೆ ರೋಗ ಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅನುವಂಶೀಯ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. (Genetic disorder), ವಿಕಿರಣ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ, ಅಣುಶಕ್ತಿ ವಿಸ್ತರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಇರುವ ಅಣುಸ್ಥಾವರಗಳಿಂದ ಜನರನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳು

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ ಅವಶ್ಯಕ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಬಲ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಅಂಗಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವುವು. ಹೃದಯದ ಬಡಿತವು ಬಲಯುತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆಗಳು ಮೆದುವಾಗಿರುವುವು. ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗತ್ತಾ ಹೋಗುವವು. ಮೆದುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆಗಳ ಆಕಾರವನ್ನು ತಿದ್ದಬಹುದು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ, ನಡೆಯುವ, ನಿಲ್ಲುವ ಬಂಗಿಗಳು ದೇಹದ ಆಕಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುವು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಬೆನ್ನುಭಾಗ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು, ಓದುವಾಗ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬಾರದು, ಕುಳಿತಾಗ ಅಥವಾ ನಿಂತಾಗ ಎದೆಯು ಮುಂದೆ ಇದ್ದು ಎರಡು ಭುಜಗಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ನೀವು ಹಾಕುವ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಧರಿಸಿದ ಉಡುಪು ದೇಹದ ಆಕಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುವು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ. ಬಿಗಿಯಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅವರ ಪಾದದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು. ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತವಾಗುವುವು. ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದರಿಂದ, ಓಡುವುದರಿಂದ, ನೆಗೆಯುವುದರಿಂದ, ಜಿಗಿಯುವುದರಿಂದ, ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸರ್ವತೋಮುಖದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಪೋಕ್ಷಕರು ನೀಡಬೇಕು.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು

"ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ" ಇದೊಂದು ಲೋಕೋಕ್ತಿ. ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥ, ರೋಗ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳಿಲ್ಲ, ನೀವು ಸಹ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಂದ ಬಳಲಿರಬಹುದು. ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಜೀವಸತ್ವದ ಅಭಾವದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಬರಿಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ರೋಗಾಣುಜೀವಿಗಳು ಎನ್ನುವರು.

ರೋಗಾಣು ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದುಂಡಾಗಿಯೂ ಕೆಲವು ಕಂಬಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಡೊಂಕಾಗಿ ಸುರಳಿಯಂತೆ ಇರುವವು. ರೋಗಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವವು. ಇವು ತೀವ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದಾಗ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ "ವೈರಸ್" ಎಂಬ ಜೀವಾಣುಗಳು. ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳು. ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೂ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಉಸಿರಾಡುವ ವಾಯುವಿನಿಂದಲೂ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತದಿಂದಲೂ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ. ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೆಂದರೆ ಕಾಲರಾ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಕ್ಷಯ, ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಗಾಳಿಯಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ರೋಗಗಳು :

ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ರೋಗವಿರುವ ಮನುಷ್ಯನು ಸೀನಿದಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದ್ರಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ರೋಗಾಣು ಜೀವಿಗಳು ವಾಯುವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇತರರ ದೇಪವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಕ್ಷಯ, ಇನ್ಫ್ಲುಯಂಜಾ, ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ರೋಗಗಳು :

ಆಮಶಂಕೆ, ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾ ರೋಗಗಳು ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ

ಪ್ರಸಾರವಾಗುವುವು ಅಥವಾ ಹರಡುವುವು. ಕಾಲರಾ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ವಾಂತಿಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುವವು. ಇವು ಹರಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿ ನದಿ, ಕೊಳ, ಕೆರೆಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಕಲ್ಮಶವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಬರುವುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನೊಣವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವುದು. ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ತಿಂಡಿ, ತಿನಿಸುಗಳ ಮೇಲೂ, ಜಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ತಿಂಡಿಗಳ ಮೇಲೂ ನೊಣ ಕುಳಿತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಅಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ತಿಂಡಿ, ತಿನಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ, ನೊಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆರಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೀಟಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ರೋಗಗಳು :

ಸೊಳ್ಳೆಯು ಮಲೇರಿಯಾ ಮತ್ತು ಆನೆಕಾಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವವು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳುಂಟು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಹರಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಸರ್ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಎಂಬುವವರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಆನೇಕಾಲು ರೋಗ. ಫೈಲೇರಿಯಾ ಹುಳುಗಳಿಂದ ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಹುದು.

ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು :

ಕಜ್ಜಿ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಸೀತಾಳೆಸಿಡುಬು. ರೋಗಗಳು ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವವು. ಕಜ್ಜಿರೋಗವು ರೋಗಿಯ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವುದು. ಕಜ್ಜಿಯಾದವರನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು. ಆತನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಒಗೆಯಬೇಕು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಪ್ರತಿ ಬಂಧಿಸುವುದು :

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಅಂಟುರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ರೋಗ ನಿರೋದಕ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಹಾಕುವರು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಡಿಪ್ತೀರಿಯಾ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಧನುರ್ವಾಯು ಬರದಂತೆ ತ್ರಿವಿಧ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕುವರು, ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಲೀಯೋ ಬರದಂತೆ ಪೋಲಿಯೋ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡುವರು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು, ರೋಗಾಣು ರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ನೋಣವು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡದಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿ, ವಾಸಿಸುವ ಮನೆ ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲವೂ ಶುಚಿ ಹಾಗೂ ಶುಭ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ರೋಗತರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುವವು.

ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ :

ಬಹುತೇಕ ಆಹಾರಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ಧಾಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ, ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆಹಾರಗಳು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ತಿಂದರೆ ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಂಜಾಗಿ (ಪುಡ್ಪಾಯಿಸನಿಂಗ್) ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ

ನಾವು ಓಡಾಡುತ್ತೇವೆ, ಆಟವಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಾಗಲೂ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವುದು ಆಹಾರ. ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರಲು ವಿವಿಧ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಬೇಕು. ಒಂದು ಆಹಾರ ವಸ್ತು ದೇಹದ ಕೆಲವು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ

ಪೂರೈಸಬಲ್ಲದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಐದು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಆಹಾರದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು :

ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತ ವಾಗುವವು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಬರವುದು.

ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು :

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತು, ಪ್ರೋಟಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಟಾಣಿ, ತೊಗರಿ, ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ, ಶೇಂಗಾ ಅವರೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲೂ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಜೋಡಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ದೇಹದಿಂದ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕೆಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಕೋಶಗಳು ತಯಾರಾಗುವವು. ಇವು ತಯಾರಾಗಲು ಪ್ರೋಟಿನ್ ಬೇಕು.

ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ :

ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಗೆಣಸು, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದು. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವು. ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿದೊರೆಯುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದು ಇವನ್ನೇ ಮೇದಸ್ಸು ಎನ್ನುವರು.

ರಕ್ಷಕ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು :

ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರೋಟಿನ್ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು

ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ, ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಖನಿಜಾಂಶ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು :

ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಖನಿಜಾಂಶವೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಥವಾ ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ರಂಜಕ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದಾದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲದೆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನಾಂಶ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಯಸ್ಕರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನಿಮಿಯಾ)ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿದೆ. ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಎಳ್ಳು, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಗೋರಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಾಗಲ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿದೆ. ರಂಜಕವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ವಿಧವಾದ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಲವಣಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಅಂತಹ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಖನಿಜವೆನ್ನುವರು. ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪ್ಪು ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಿನ್‌ಗಳಿಂದಾದ ಒಂದು ಖನಿಜವಾಗಿದೆ. ಲವಣ, ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ, ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ರಂಜಕ, ಮ್ಯಾಗ್ನಿಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಐಯೋಡಿನ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಲವಣಗಳು.

ಜೀವ ಸತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮುಚ್ಚಯವಾಗಿದೆ. ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು 'ಎ','ಬಿ', 'ಸಿ','ಡಿ'. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳೆಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಮಹತ್ವ:

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಸತ್ವವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಹತ್ವ ಹೊಂದಿದೆ. ಅವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿದೆ.

ಜೀವ ಸತ್ವೆ	ಮಹತ್ವ	ಆಕಾರಗಳು	ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
ಎ.	ಕಣ್ಣು, ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಮಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.	ಗಜ್ಜರಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಸಿಹಿಗೆಣಸು, ಮಾವು ಸೊಪ್ಪು.	ದುರ್ಬಲ ದೃಷ್ಟಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಯುತ ಕಣ್ಣು.
ಬಿ.	ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹ ಮತ್ತು ನರವ್ಯೂಹಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.	ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಯೀಸ್ಟ್.	ಬೆರಿಬೆರಿ, ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು.
ಬಿ.2	ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.	ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪುಗಳು ಬಟಾಣಿ, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಹಾಲು.	ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಯುತ ಚರ್ಮ.
ಬಿ12.	ಆರೋಗ್ಯಯುತ ರಕ್ತ ಹೊಂದಿರಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸೂಕ್ತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.	ಮಾಂಸಾಹರಗಳು	ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆ.
ಸಿ.	ಹಲ್ಲು, ವಸಡು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.	ಹಣ್ಣುಗಳು, ವಿಶೇಷ ವಾಗಿ ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ ಮತ್ತು ಪೇರಲ ಹಣ್ಣು.	ಸ್ಕರ್ವಿ- ವಸಡಿನ ಊತ ಸಡಿಲಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು.
ಡಿ.	ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.	ಮೀನಿನೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.	ರಿಕೆಟ್ಸ್- ಮೆದು ಮೂಳೆಗಳು ಬೆನ್ನುಲುಬು ಮತ್ತು ಬಾಗಿದ ಕಾಲುಗಳು.
ಕೆ.	ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.	ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಟಮೋಟೊ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ.	ಗಾಯವಾದಾಗ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ.

12 ರಿಂದ 15ರ ವಯೋಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ದೈನಂದಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆಕರಗಳು :

ಜೀವಸತ್ವ	ಕರಗುವಿಕೆ	ದೈನಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ	ಆಕರಗಳು
ಜೀವಸತ್ವ ಎ	ಎಣ್ಣೆ	750. ಮಿ.ಗ್ರಾ.	ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೀನು, ಇತರೆ.
ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ1	ನೀರು	1.3 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	ಸೋಯಾಬೀನ್, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಲು ಇತರೆ.
ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ 2	ನೀರು	1.6 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	ಹಾಲು, ಬಟಾಣಿ, ಹುರಳಿ, ಹಸರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಯೀಸ್ಟ್, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ.
ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ 4	ನೀರು	1.8 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಟೊಮ್ಯೊಟೋ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಇತರೆ.
ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	ನೀರು	50-100. ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	ಹಸಿರು ಎಳೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು.
ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ-12.	ನೀರು	0.2-1.0.ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಇತರೆ.
ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ	ನೀರು	40 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	ನಿಂಬೆ ಜಾತಿ ಹಣ್ಣುಗಳು (ನಿಂಬೆ, ಹೇರಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಲೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ).
ಜೀವಸತ್ವ ಡಿ	ಎಣ್ಣೆ	20010	ಹಾಲು, ಮೀನು, ಕಾಂಡ್ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ.
ಜೀವಸತ್ವ ಇ	ಎಣ್ಣೆ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣ	ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ.
ಜೀವಸತ್ವ ಕೆ,	ಎಣ್ಣೆ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣ	ಶರೀರದಲ್ಲೇ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ (Balance Diet) :

ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಕ ಆಹಾರ, ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಆಹಾರವೇ "ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ". ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ವಯಸ್ಸು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರ ಬೇಕು.

ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು. ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ತುಂಬಾ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಮುಖಂಡತ್ವ ಮತ್ತು ಮನ ಒಲಿಸುವ ಗುಣಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

1) **ಲಸಿಕೆ** : ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು ತಂದೆ, ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಕೊಡಬೇಕು.

2) **ಅತಿ ಭೇದಿ** : ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

3) **ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ** : ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಆದಲ್ಲಿ, ಕೆಮ್ಮು ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಗನೇ ಉಸಿರಾಟ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

4) **ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ :** ಮಗುವು ಬಲಹೀನ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ಆ ಮಗವು ಅಂಟುರೋಗ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವು ಅಗತ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಕರು ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳಬೇಕು.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು :

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಇದನ್ನು ನೋಡಿ/ಕೇಳಿ	ಇರಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆ.	ಸೂಚನೆ
1.	ಉಗುರು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.	ಇವು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದೆಯೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
2.	ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಅಥವಾ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಕೇಳಿ	ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ "ಎ" ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ ಇರಬಹುದು	'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವು ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.
3.	ಗಂಟಲಿನ ಮುಂದೆ ಊತ ಇರುವ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದದೆ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಕಮ್ಮಿ ಇರುವ ಮಗು	ಆಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇರಬಹುದು	ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಆಯೋಡಿನ್ ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು.
4.	ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓದುವ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣಿಸದೆ ಇರುವುದು	ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಇರಬಹುದು.	ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.
5.	ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ.	ಇದ್ದರೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು	ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ಸೂಚಿಸುವುದು.

6.	ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಬಹಳ ನವೆ, ಕಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಅಂಟುರೋಗ	ಕಜ್ಜಿರೋಗ ಇರಬಹುದು.	ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ ಕೊಡಿ.
7.	ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೀವು ಅಥವಾ ನೀರು, ಗಾಯಗಳು ಇದೆಯೇ ನೋಡಿ.	ಮಗುವಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಗಾಯದ ಬಗ್ಗೆ	ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿ
8.	ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಊತವಿರುವ ವಸಡು ಗಳು ಇದೆಯೇ ನೋಡಿ.	ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ.	ಹಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಾಯಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ.

ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ದೇಹ ಎಂದರ್ಥ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂತೋಷಮಯ ಜೀವನದ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಓದುವುದು, ಆಟವಾಡುವುದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು, ಧೈಯ ಪೂರ್ವಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತಹ ಮುಖ್ಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಎರಡು ಬಗೆಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1) **ಆಂತರಿಕ ಅಂಶಗಳು :** ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಅಂಶಗಳು, ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ

ಅ) ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳ ಅಸಮರ್ಪಕ ಕ್ರೀಯಾಶೀಲತೆ

ಆ) ಅನುವಂಶೀಯ (genetic) ಅಂಶಗಳು

ಇ) ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅಸಮತೋಲನ.

ಈ) ಒಗ್ಗದಿಕೆ (allergy)

2) **ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳು :** ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಅಂದರೆ. ಹೊರಗಿನ ಅಂಶಗಳು.

ಅ) ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಶುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.

ಆ) ರೋಗಕಾರಕಗಳು

ಇ) ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳು

ಈ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ನಾವು ವಾಸವಾಗಿರುವ ಪರಿಸರದ ಸ್ಥಿತಿ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯ, ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ :

ಮನುಷ್ಯನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅವನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಸನಗಳು, ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಯೋಗ.

ಮದ್ಯಪಾನದ ವ್ಯಸನಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯತನ್ನನು ತಾನೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಹೊಂದಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಇರುವವರು ಸಮಾಜ ಬಾಹಿರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ, ಕುಡಿದು ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಗಳೆಂದರೆ.

ಅ) ಯಕೃತ್ತಿನ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ) ಜಠರದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇ) ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ನರ ಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ) ಸ್ಮರಣಾ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ ವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಕ್ಷಾರ (Alkaloids)ಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ನಿಕೋಟಿನ್, ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ಕಾರ್ಸಿನೋಜನ್, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪೈಪ್ ಮೂಲಕ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕು ಅಗಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನಶ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಧೂಮದಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಜೊತೆಗೆ ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಯನೈಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬನ್, ಚರಟ, ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಟಾರಿನಂತೆ ಸೇರಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಣಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಗಂಟಲು ಉರಿಯುವಿಕೆ. ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಂಬಾಕು ಅಗಿಯುವುದು, ಇದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ತನ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರುಚಿಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅನೇಕ ತರಹದ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಭ್ರೂಣದ ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋವರ್ಧಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ಅವನ ಇಂದ್ರೀಯಗಳನ್ನು ಜಡಗೊಳಿಸಿ ಅವನನ್ನೇ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯಗೊಳಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಮೂಲವಾಗಿ ಬಂದಂತಹವು. ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಈ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಭೀರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿವೆ. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಸಂತೋಷ, ತಮಾಷೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು, ಕೊನೆಗೆ ಕಡು .ವ್ಯಸನಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಧೂಮಪಾನದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾರ್ಫೀನ್, ಹೆರಾಯಿನ್, ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜಾ, ಕೊಕೇನ್, ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ. ಮತ್ತು ಹಶೀಶ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸೂತ್ರಗಳು :

1) ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದು, ಅವಶ್ಯಕ ಆಹಾರ ತತ್ವಗಳೆಲ್ಲದರ ಸಮರ್ಪಕ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

2) ಕಂದಾರಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುವರಿಂದ ಅನೇಕ ಜಲಸಂಬಂಧೀ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

3) ರೋಗ ನಿರೋಧಿಸುವಿಕೆ - ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನಿರೋಧವನ್ನು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

4) ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ. ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆ, ಸ್ವ-ಶಿಸ್ತು, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದು.

5) ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ - ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಪಘಾತವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಹಠಾತ್ತನೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾದಾಗ ಕೂಡಲೆ ಒದಗಿಸಬಹುದಾದ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ "ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಬರುವವರೆಗೆ ಈ ಸೇವೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದುದು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡದಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ರೋಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಹಾಯವೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದ ಮಹಾವ್ಯಕ್ತಿ 'ಎಸ್ಮಾರ್ಕ್' ಎಂಬಾತ. ಈತನು 1823 ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದನು. ಜರ್ಮನಿಯ ಸೈನ್ಯ ಪಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸರ್ಜನ್ನಾಗಿದ್ದನು. "ರಣರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ" ಮತ್ತು "ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ" ಎಂಬ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮಹದುಪಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕಾರ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಬರುವವರೆಗೂ ಜೀವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾ, ಗಾಯವಾಗಲಿ, ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಲಿ, ಗುಣಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಕಲೆಯೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿ:

1) ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ರೋಗ ಅಥವಾ ಅಫಘಾತದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2) ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಫಲಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಚಾಣಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಇರಬೇಕು.

3) ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ಆತನ ಮನೆಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಾಗಲಿ. ತಕ್ಷಣ ಸಾಗಿಸಲು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು :

1) ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು ಗಾಬರಿಯಾಗಬಾರದು, ನಿಧಾನಿಸಬಾರದು.

2) ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

3) ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

4) ಅಪಘಾತ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಕು.

5) ರೋಗಿಗೆ ಅಭಯ ನೀಡಿ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಬೇಕು.

6) ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು.

7) ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಕ್ಷಣ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ :

ಶರೀರದ ಚರ್ಮವೇ ಆಗಲಿ, ಮುರಿತ ಅಥವಾ ಕಡಿತದಿಂದ ಅಂಗದ ಅಖಂಡತೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ಗಾಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗಾಯದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಯದ ಪ್ರಕಾರಗಳು :

1) **ಸೀಳುಗಾಯ (ಇನ್ಸೈಸ್ಡ್)** : ಹರಿತವಾದ ಆಯುಧಗಳಿಂದ (ಉದಾ : ಕತ್ತಿ, ಚಾಕು, ಗಾಜಿನ ಚೂರು, ಬ್ಲೇಡ್, ಇವುಗಳಿಂದ) ಗಾಯಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಅಂಚುಗಳು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2) **ಹರಿದ ಗಾಯ (ಲ್ಯಾಸೆರೇಟೆಡ್)** : ಹರಿದು ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಂಚುಗಳು ಡೊಂಕಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಯಂತ್ರಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಬಂದೂಕಿನಿಂದಾಗಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉಗುರುಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3) **ಮೂಗುಗಾಯ (ಕುಟ್ಯೂಸ್ಡ್)** : ಮೊಂಡಾದ ದೊಣ್ಣೆಯಿಂದ ಏಟು ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಜಜ್ಜುವಿಕೆಯಿಂದ ಆದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕಂಟ್ಯುಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಬ್ರೂಯಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗೇಟು ಬಿದ್ದರೇ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಒಡೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ನೀಲಿ ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

4) **ಚುಚ್ಚುಗಾಯ (ಪಂಕ್ಚರ್)** : ಚೂಪಾದ ಮೊನೆಯುಳ್ಳ ಆಯುಧದ ತಿವಿತದಿಂದ (ಸೂಜಿ, ಚಾಕು, ಭರ್ಜಿ ಇತರೆ) ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಇರಿತಕ್ಕೆ ರಕ್ತನಾಳ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು.

ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ (ಹೆಮೊರೈಜ್) :

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬಹುದು. ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ ಯಾವುದಾದರೂ ಛಿದ್ರವಾದಾಗ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೋಮನಾಳಗಳು ಛಿದ್ರವಾದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣು, ಧೂಳು, ನೀರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರದಂತೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು, ಕೀವನ್ನುಂಟುಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಾಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷದೋಪಕರಣ ಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿರಬೇಕು. ಗಾಯವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಲೋಷನ್ನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಟಿಂಚರ್ ಆಯೋಡಿನ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹೊದಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಗಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಹೊರವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಬೆರಳಿನಿಂದ ಭದ್ರವಾಗಿ ಗಾಯದ ಹತ್ತಿರ ಹೃದಯದ ಕಡೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯ ಮುಖವು ಬಾಡಿ, ಬೆವರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆತನಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗಾಯದ ಹೊದ್ದಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಿಗಳು (ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಡೇಜು)

ಗಾಯವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಘಾತವಾದ ಭಾಗವನ್ನಾಗಲಿ ಮುಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಗಾಯ ಹೊದ್ದಿಕೆ (ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕು, ಗಾಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಸೊಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ಕಂಡಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದಕ್ಕೂ ಹೊದ್ದಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೊದ್ದಿಕೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಕ್ರಿಮಿರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಕ್ರಿಮಿ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಹೊದ್ದಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಹೊದ್ದಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ

ಮುನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ತುರ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಹೊದ್ದಿಕೆಗಳು ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರವಾದ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನಾಗಲಿ, ಟವಲ್ಲಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಸಾದಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಹೊದ್ದಿಕೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಯ ಪದರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಪಟ್ಟಿಗಳ ಉಪಯೋಗ :

1) ಹೊದ್ದಿಕೆಗಳು ಕದಲದಂತೆ ಭದ್ರಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

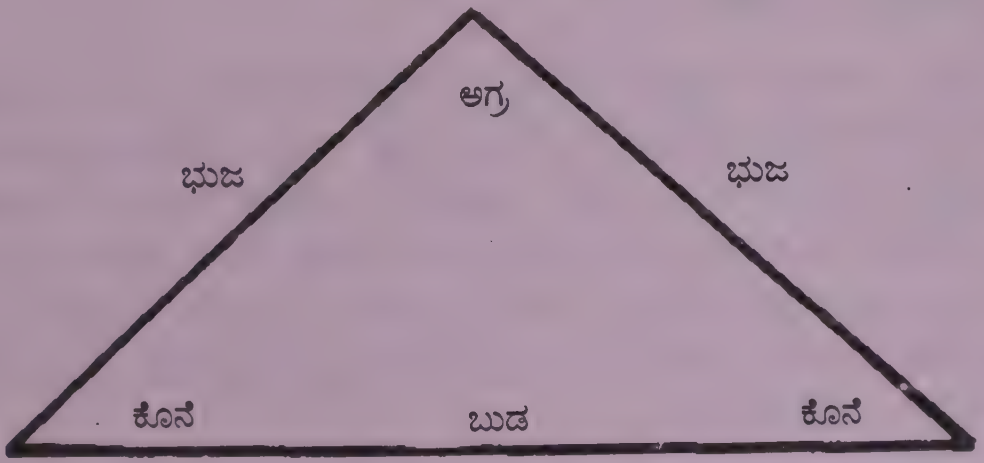
2) ಪೆಟ್ಟಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಧಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

3) ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

4) ಘಾಯಗೊಂಡವರನ್ನು ಎತ್ತಿ ಅವರನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

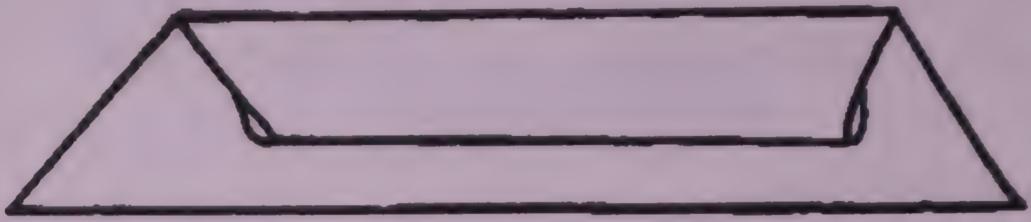
ಪಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳುಂಟು ಮುಮ್ಮೂಲೆಯ ಪಟ್ಟಿ (ಟ್ರೈಯಾಂಗ್ಯುಲರ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು) ಮತ್ತು ಸುರಳಿಪಟ್ಟಿ (ರೋಲರ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು)

ಮುಮ್ಮೂಲೆ ಪಟ್ಟಿಗಳು



ಒಂದು ಸಲ ಮಡಸಿದ ಪಟ್ಟಿ

EDU-120
07679



ಅಗಲವಾದ ಪಟ್ಟಿ

ಕಿರಿದಾದ ಪಟ್ಟಿ

ಕಟ್ಟುಹಾಕುವ ವಿಧಾನ :

ಕಟ್ಟು ಹಾಕುವ ಬಟ್ಟೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಮಡಿಕೆ ಮಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಬೇಕು. ದಪ್ಪವಾದ ರಬ್ಬರ್ ಪಟ್ಟಿ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು, ಗಾಯದ ಮೇಲೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಕೆಲವೇ ಇಂಚುಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ದಾರದಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟುಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಡ್ಡಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮೇಲೊಂದು ಚೌಕದ ಗಂಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಗಿಬರುವವರೆಗೆ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಂತಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಕಟ್ಟನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಹಾಕಿರಕೂಡದು.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೀಳುವುದು ಮತ್ತು ಆದರಿಂದ ಗಾಯವಾಗುವುದು, ಆಟಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು, ಬ್ಯಾಟು, ಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳು ಬಡಿಯುವದರಿಂದ ಗಾಯವಾಗುವುದು. ಕಾಲು ಉಳುಕುವುದು, ಕೈ ಕೀಲುಗಳು ತಪ್ಪುವುದು, ಓಡುವಾಗ, ಜಿಗಿಯುವಾಗ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಎಳೆತ ಬರುವುದು (Musclepull), ಅತಿಶಯ ದಣಿವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಗಾಬರಿಯಿಂದ, ಬರಿಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದಿರುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವುದು, ಅತಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು, ಗಿಡದ ಮೇಲಿಂದ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವುದು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅಪಘಾತಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೆಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯ

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಜನಗಣಮನ

ಜನಗಣಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ವಿಧಾತಾ॥
ಪಂಜಾಬ ಸಿಂಧು ಗುಜರಾಥ ಮರಾಠಾ
ದ್ರಾವಿಡ ಉತ್ಕಲ ವಂಗಾ
ವಿಂಧ್ಯ ಹಿಮಾಚಲ ಯಮುನಾ ಗಂಗಾ
ಉಚ್ಛಲ ಜಲಧಿತರಂಗಾ॥
ತವಶುಭ ನಾಮೇಜಾಘೇ
ತವಶುಭ ಆಶಿಷ ಮಾಘೇ
ಗಾಹೇ ತವಜಯ ಗಾಥಾ
ಜನಗಣ ಮಂಗಳದಾಯಕ ಜಯಹೇ
ಜಯಹೇ, ಜಯಹೇ, ಜಯಹೇ
ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಜಯಹೇ

ಜನಗಣ ಮನ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ, ಗುರುದೇವ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಗೋರರು 1911ರಲ್ಲಿ ಬಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿದ ಗೀತೆ. ಮೊದಲ ಪದ್ಯದ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಪದ್ಯದ ಸಾಲುಗಳ. ಅನಂತರ ಜಯಹೇ, ಜಯಹೇ ಜಯಹೇ, ಎಂದು ಜಯಕಾರದ ಸಾಲು ಸೇರಿದ ಭಾಗವೇ ನಮ್ಮ ಅಧಿಕೃತ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ.

14ನೇ ಆಗಸ್ಟ್ 1947ರಂದು ನಡೆದ ಸಂವಿಧಾನ ರಚನಾ ಸಭೆಯ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ 'ಜನಗಣಮನ' ಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡಲಾಯಿತು. ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ. ರಚನಾಸಭೆ 1950ರ ಜನವರಿ 24ರಂದು 'ಜನಗಣಮನ'ವನ್ನು ಅಧಿಕೃತ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಎಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು.

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಅರ್ಥ :

ನೀನು ಎಲ್ಲ ಜನರ ಮನದ ಅಧಿನಾಯಕನು ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತನು. ನಿನ್ನ ಹೆಸರು ಪಂಜಾಬ ಸಿಂಧು, ಗುಜರಾತ, ಮರಾಠಾ, ದ್ರಾವಿಡಾ, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಮತ್ತು ಬಂಗಾಲಗಳ ಹೃದಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹುರಿದುಂಬಿಸುವುದು. ವಿಂಧ್ಯ, ಹಿಮಾಚಲಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಹೆಸರು

ಬೆರತು ಸಾಗುವುದು, ಭಾರತದ ಸಾಗರಗಳ ತರಂಗಗಳು ನಿನ್ನನ್ನೇ ಕುರಿತು ಹಾಡುವುದು. ನಿನ್ನ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯಲೋಸುಗ, ಅವರೆಲ್ಲ ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವರು, ಹಾಡಿಹೊಗಳುವರು. ನೀನು ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಮಂಗಳವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವನು, ಭಾರತದ ಭಾಗ್ಯ ವಿಧಾತನು ನೀನು. ನಿನಗೆ ಜಯವಾಗಲಿ, ಜಯವಾಗಲಿ, ಜಯವಾಗಲಿ.

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ನಿಯಮದಂತೆ 48ರಿಂದ 52ಸೆಕೆಂಡಿನೊಳಗೆ ಹಾಡಬೇಕು. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಗೌರವ ಕೊಡದಿರುವುದು, ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಹಾಡುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿತರುವುದು ಶಾಸನದ ಪ್ರಕಾರ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧ.

ನಾಡಗೀತೆ

ಜಯಹೇ ಕರ್ನಾಟಕ ಮಾತೆ

ಜೈ ಭಾರತ ಜನನಿಯ ತನುಜಾತೆ
ಜಯಹೇ ಕರ್ನಾಟಕ ಮಾತೆ.
ಜೈ ಸುಂದರ ನದಿ ವನಗಳ ನಾಡೆ
ಜಯಹೇ ರಸಋಷಿಗಳ ಬೀಡೆ!
ಭೂದೇವಿಯ ಮಕುಟದ ನವಮಣಿಯೆ
ಗಂಧದ ಚಂದದ ಹೊನ್ನಿನ ಗಣಿಯೆ
ರಾಘವ ಮಧುಸೂದನರವತರಿಸಿದ
ಭಾರತ ಜನನಿಯ ತನುಜಾತೆ
ಜಯಹೇ ಕರ್ನಾಟಕ ಮಾತೆ!!

ಜನನಿಯ ಜೋಗುಳ ವೇದದ ಘೋಷ
ಜನನಿಯ ಜೀವವು ನಿನ್ನಾವೇಶ
ಹಸುರಿನ ಗಿರಿಗಳ ಸಾಲೆ
ನಿನ್ನಯ ಕೊರಳಿನ ಮಾಲೆ
ಕಪಿಲ ಪತಂಜಲ ಗೌತಮ ಜಿನನುತ
ಭಾರತ ಜನನಿಯ ತನುಜಾತೆ
ಜಯಹೇ ಕರ್ನಾಟಕ ಮಾತೇ.

ಶಂಕರ ರಾಮಾನುಜ ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ
ಬಸವೇಶ್ವರ ಮಧ್ವರ ದಿವ್ಯಾರಣ್ಯ
ರನ್ನ ಷಡಕ್ಷರ ಪೊನ್ನ
ಪಂಪಲಕುಮಿಪತಿ ಜನ್ನ
ಕುಮಾರವ್ಯಾಸರ ಮಂಗಳಧಾಮ
ಕವಿಕೋಗಿಲೆಗಳ ಪುಣ್ಯರಾಮ
ನಾನಕ ರಾಮನಂದ ಕಬೀರರ
ಭಾರತ ಜನನಿಯ ತನುಜಾತೆ
ಜಯಹೇ ಕರ್ನಾಟಕ ಮಾತೆ

ತೈಲಪ ಹೊಯ್ಸಳರಾಳಿದ ನಾಡೆ
ಡಂಕಣ ಜಕಣರ ನೆಚ್ಚಿನ ಬೀಡೆ
ಕೃಷ್ಣ ಶರಾವತಿ ತುಂಗಾ
ಕಾವೇರಿಯ ವರರಂಗ
ಚೈತನ್ಯ ಪರಮಹಂಸ ವಿವೇಕರ
ಭಾರತ ಜನನಿಯ ತನುಜಾತೆ
ಜಯಹೇ ಕರ್ನಾಟಕ ಮಾತೇ

ಸರ್ವಜನಾಂಗದ ಶಾಂತಿಯ ತೋಟ
ರಸಿಕರ ಕಂಗಳ ಸೆಳೆಯುವ ನೋಟ
ಹಿಂದೂ ಕ್ರೈಸ್ತ ಮುಸಲ್ಮಾನ
ಜನಕನ ಹೋಲುವ ದೊರೆಗಳ ಧಾಮ
ಗಾಯಕ ವೈಣಿಕರಾರಾಮ
ಕನ್ನಡ ನುಡಿ ಕುಣಿದಾಡುವ ದೇಹ!
ಕನ್ನಡ ತಾಯಿಯ ಮಕ್ಕಳದೇಹ!
ಜೈ! ಭಾರತ ಜನನಿಯ ತನುಜಾತೆ
ಜಯಹೇ ಕರ್ನಾಟಕ ಮಾತೆ!
ಜೈ! ಸುಂದರ ನದಿ ವನಗಳ ನಾಡೆ.
ಜಯಹೇ ರಸಋಷಿಗಳ ಬೀಡೆ!

-ಕುವೆಂಪು

ವಂದೇ ಮಾತರಂ

ವಂದೇ ಮಾತರಂ!

ವಂದೇ ಮಾತರಂ!

ಸುಜಲಾಂ ಸುಫಲಾಂ, ಮಲಯಜ ಶೀತಲಾಂ!

ಸಸ್ಯ ಶ್ಯಾಮಲಾಂ ಮಾತರಂ!! ವಂದೇ ಮಾತರಂ!!

ಶುಭ್ರ ಜ್ಯೋತ್ಸ್ನಾ ಪುಲಕಿತ ಯಾಮಿನೀಂ!

ಫುಲ್ಲ ಕುಸುಮಿತ ದ್ರುಮದಲ ಶೋಭಿನೀಂ

ಸುಹಾಸಿನೀಂ ಸುಮಧುರ ಭಾಷಿಣೀಂ

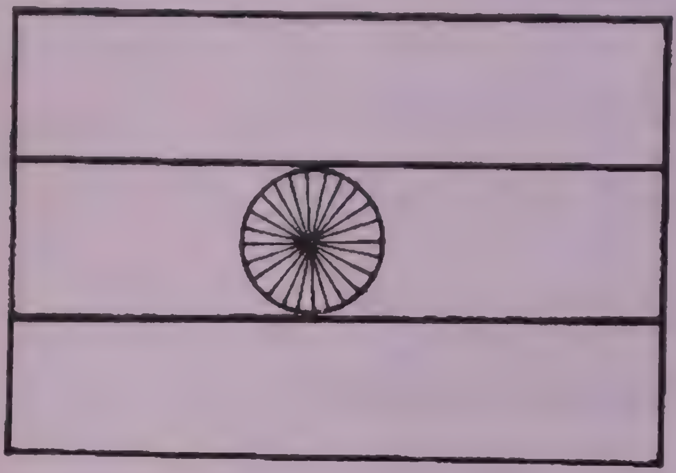
ಸುಖದಾಂ ವರದಾಂ ಮಾತರಂ

!!ವಂದೇ ಮಾತರಂ!!

ರಚನೆ : ವಂಗ ರಾಜ್ಯದ ದೇಶಭಕ್ತ ಹಾಗೂ ಕವಿ, ಶ್ರೀ ಬಂಕಿಮಚಂದ್ರ ಚಟರ್ಜಿ ಇದನ್ನು "ಆನಂದ ಮಠ" ಕಾದಂಬರಿಗಾಗಿ ರಚಿಸಿದರು. ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರೇಮ, ರಾಷ್ಟ್ರಭಕ್ತಿ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿದ್ದರಿಂದ, ಇದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗೀತೆಯಾಯಿತು.

ಅರ್ಥ : ವಂದೇ ಮಾತರಂ, ತಾಯೇ ನಮಸ್ಕಾರ, ತಾಯೇ ನಮಸ್ಕಾರ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜಲಸಂಪತ್ತು, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಫಲಗಳನ್ನು, ಉತ್ತಮ ಸಸ್ಯ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನುಳ್ಳ ತಾಯೇ ನಿನ್ನನ್ನು ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ನದಿ, ಸಮುದ್ರ, ಕೆರೆಗಳು, ಹಾಲು-ಬೆಳದಿಂಗಳಿಂದ ಶೋಭಿಸುವವಳೇ, ನೋಡಿದೊಡನೆಯೇ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವವಳೇ, ಚೇತನ ಸ್ವರೂಪಳೇ ನಿನಗೆ ವಂದನೆಗಳು. ಸುಮಂಗಳಧಾತೆ, ನದಿ ಜಲಧಿಯ ಅಲೆಗಳ ಸುಮಧುರನಾದ ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯೆ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಸುಖಪ್ರದರೂ, ವರಪ್ರದಾಯಿನಿ ಆದ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ



ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಆಧಾರಮೌಲ್ಯಗಳ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವನೆಯ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ತನ್ನದೆಂಬ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಧ್ವಜವು ಇದ್ದೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನು ಹಾಗು ಸರ್ಕಾರವು ತಮ್ಮ ಧ್ವಜಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲತಕ್ಕ ಗೌರವವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಭಾರತದ ತ್ರಿವರ್ಣ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು 1947 ಜುಲೈ 22ರಂದು ರಾಜ್ಯಾಂಗ ರಚನಾಸಭೆ ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದಲ್ಲಿ, ಮೇಲಿನಿಂದ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೇಸರಿ, ಬಿಳಿ ಹಾಗು ಹಸಿರು, ಪಟ್ಟಿಗಳಿದ್ದು ಒಳಪಟ್ಟಿಯ ನಡುವೆ ಕಡುನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ, ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತ್ರ ಹತ್ತಿಯ ಖಾದಿ ಅಥವಾ ಕೈನಿಂದ ನೇಯ್ದ ಉಣ್ಣೆ, ರೇಷ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಧ್ವಜದ ಅಗಲ ಹಾಗು ಉದ್ದಗಳ ಪ್ರಮಾಣ 2:3 ಧ್ವಜಹಾರಿಸುವಾಗ ಕೇಸರಿ

ಬಣ್ಣ ಯಾವಾಗಲು ಮೇಲಿನದಾಗಿರಬೇಕು. ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣವು ಧೈರ್ಯ, ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗಗಳ, ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಳ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವು ಸಮೃದ್ಧಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಪ್ರಗತಿಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಾಪಗಳ ದ್ಯೋತಕವು ಮತ್ತು ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಆಶೋತ್ತರವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಚರಕವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಪ್ರಗತಿ ಸೂಚಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಧ್ವಜದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾದ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಧ್ವಜದ ಉದ್ದಳತೆ (ಅಂದರೆ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವ ಧ್ವಜದ ಮೈ) ಮತ್ತು ಅಗಲಳತೆಗೆ (ಧ್ವಜಸ್ತಂಬಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವ ಧ್ವಜದ ಮೈ) ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 3:2 ರಷ್ಟು ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಮತ್ತು ಆಕಾರದ ಧ್ವಜಗಳು ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜಗಳೆಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ವಜದ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಮಾನದ ಅಳತೆಗಳು :

ಧ್ವಜದ ಅಳತೆ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಉದ್ದ	ಅಗಲ
1	630 ಸೆಂ.ಮೀ.	420 ಸೆಂ.ಮೀ.
2	360 ಸೆಂ.ಮೀ.	240 ಸೆಂ.ಮೀ.
3	270 ಸೆಂ.ಮೀ.	180 ಸೆಂ.ಮೀ.
4	180 ಸೆಂ.ಮೀ.	120 ಸೆಂ.ಮೀ.
5	135 ಸೆಂ.ಮೀ.	90 ಸೆಂ.ಮೀ.
6	90 ಸೆಂ.ಮೀ.	60 ಸೆಂ.ಮೀ.
7	22.5 ಸೆಂ.ಮೀ.	15 ಸೆಂ.ಮೀ.

ಧ್ವಜ ಹಾರಿಸುವ ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿ :

(1) ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುವಾಗ ಅದು ಗೌರವಯುತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗು ಕಾಣುವಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

(2) ಧ್ವಜವನ್ನು ಏರಿಸುವಾಗ ಚುರುಕಾಗಿಯು, ಇಳಿಸುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿಯು ಆಚಾರ್ಯ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ವಜ ಏರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾದ "ಬ್ಯೂಗಲ್" ಕರೆ ಊದುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಏರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಇಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು "ಬ್ಯೂಗಲ್" ಬಾರಿಸುವುದು ಜೊತೆಯಲ್ಲಾಗಬೇಕು.

(3) ಕಟ್ಟಡದ ಮುಂದೆ, ಬಾಲ್ಕನಿ ಅಥವಾ ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಅಥವಾ ಮೂಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾರಿಸುವಾಗ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ಭಾಗವು ರಸ್ತೆ ಕಡೆಗೆ ಇದ್ದು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಭಾಗವು ಕಟ್ಟಡದ ಕಡೆಗಿರಬೇಕು.

(4) ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಧ್ವಜ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಾಗ ಕೇಸರಿಯ ಬಣ್ಣವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ಪಟ್ಟಿಯು ಧ್ವಜದ ಬಲಕ್ಕೂ, ಎದರು ನಿಂತು ನೋಡುವವರ ಎಡಕ್ಕೂ ಇರಬೇಕು.

(5) ಧ್ವಜವನ್ನು ರಸ್ತೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮವಾಗಿ ಹಾರಿಸುವಾಗ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ಪಟ್ಟಿಯು ಪೂರ್ವಕ್ಕೂ ಉತ್ತರ-ದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ಹಾರಿಸುವಾಗ ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಬರುವಂತೆ ಹಾರಿಸಬೇಕು.

(6) ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪೀಠದ ಮೇಲೆ ಹಾರಿಸುವಾಗ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಬಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸ್ತಂಭದ ಮೇಲು, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ನಿಂತಾಗ ಅವರ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆಯು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

(7) ಪುತ್ಥಳಿಗಳ ಅನಾವರಣ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ವಜವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಾಗ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

(8) ವಾಹನಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಾಗ ವಾಹನದ ಬಾನೆಟ್ ಮುಂಭಾಗದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಿದ (ಕಟ್ಟಿದ) ಒಂದು ಸ್ತಂಭದ ಮೇಲೆ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸಬೇಕು.

(9) ಮೆರವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಪೆರೇಡಿನಲ್ಲಿ ಧ್ವಜವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಮುಂದಿನ ಪಂಕ್ತಿಯ ಬಲಗಡೆಯಲ್ಲು, ಇತರ ಧ್ವಜಗಳ ಪಂಕ್ತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಪಂಕ್ತಿಯ ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೂ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು :

(1) ಹರಿದ, ಕೊಳವೆಯಾದ, ಬಣ್ಣಕದಡಿದ ಅಥವಾ ಸುಕ್ಕಾದ ಧ್ವಜವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಾರದು.

(2) ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿನ ಗೌರವಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ವಜ ಸ್ತಂಭವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಗ್ಗಿಸಬಾರದು.

(3) ಬೇಕಾದ ಧ್ವಜ ಅಥವಾ ಅಲಾಂಕಾರದ ಭಾವುಟವನ್ನಾಗಿ ಎತ್ತರವಾಗಿ, ಮೇಲಾಗಿ ಅಥವಾ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ (ನಿಯಾಮಾನುಸಾರ). ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಾರದು. ಧ್ವಜ

ಸ್ತಂಭದ ಮೇಲೆ ಹೂವು, ಹಾರ, ಲಾಂಛನ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನಿಡಬಾರದು.

(4) ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ತೋರಣ ಅಥವಾ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಅಥವಾ ಇತರ ಬಣ್ಣದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಧ್ವಜದಂತೆ ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಬಾರದು.

(5) ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ಪಟ್ಟಿ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸಬಾರದು.

(6) ಭೂಮಿಗೆ ಅಥವಾ ನೆಲಕ್ಕೆ ಧ್ವಜವನ್ನು ತಗುಲಿಸಬಾರದು.

(7) ಯಾವುದೇ ವಾಹನ, ರೈಲು, ಮನೆಗಳ ಮೇಲ್ಭಾವಣಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪರದೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

(8) ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಉಡುಪು ಅಥವಾ ಸಮವಸ್ತ್ರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಧ್ವಜವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕರವಸ್ತ್ರ ಸಣ್ಣದಾಗಿ, ಕಸೂತಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

(9) ಧ್ವಜದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬರವಣಿಗೆಯು ಇರಬಾರದು.

(10) ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಜಾಹಿರಾತಿನಲ್ಲಿ ಧ್ವಜವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ವಜದ ಪ್ರದರ್ಶನ :

(1) ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ, ಗಣರಾಜ್ಯದಿನದಂದು ಸಮಾರಂಭದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ.

(2) ಮಹತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಜೀಯವರ ಜನ್ಮ ದಿನದಂದು.

(3) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಪ್ತಾಹ ದಿನದಂದು, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ದಿನದಂದು.

(4) ಯಾವುದೇ ರಾಜ್ಯದ ರಚನೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳ ದಿನದಂದು.

(5) ಸರ್ಕಾರವು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸುವ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿದೇಶದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭೇಟಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜೆಗಳು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮತ್ತು ಆ ದೇಶದ ಕಾಗದದ ಧ್ವಜಗಳನ್ನು ಕೈ ಬೀಸಿ ಹಾರಿಸಬಹುದು. (Wave) ಉಪಯೋಗವಾದ ನಂತರ ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು.

(6) ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಇತರ ದೇಶದ ಧ್ವಜಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾರಿಸುವಾಗ, ಧ್ವಜಸ್ತಂಭಗಳು ಸಮನಾದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪರಂಪರೆಯಂತೆ ಶಾಂತಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೇಶದ ಧ್ವಜವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಬಂಧವಿದೆ, ಒಂದೊಂದು ಧ್ವಜಕ್ಕೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಧ್ವಜಸ್ತಂಭಗಳಿರಬೇಕು.

(7) ನಮ್ಮ ಧ್ವಜವನ್ನು ಇತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಧ್ವಜಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಾಗ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವಿದ್ದು, ನಂತರ ಅದರ ಎಡಕ್ಕೂ ಇತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಧ್ವಜಗಳಿರಬೇಕು.

(8) ಧ್ವಜಾರೋಹಣ, ಧ್ವಜಾವರೋಹಣ, ಮೆರವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಪೆರೇಡಿನಲ್ಲಿ ಧ್ವಜ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಧ್ವಜದ ಎದುರಾಗಿ ಸಾವಧಾನ್ (Attention) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಸಮವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸುವವರು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಂದಿಸಬೇಕು.

ಅರ್ಧ ಸ್ತಂಭ : ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹಾಂತವಾದ ದಿನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಸರ್ಕಾರವು ಶೋಕದಿನಗಳೆಂದು ಸೂಚಿಸುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ವಜವನ್ನು ಧ್ವಜಸ್ತಂಭದ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೇಲ್ತುದಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ ಸ್ಥಳಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರಿಸಬೇಕು. ಇದು ದುಃಖಾಚರಣೆಯ ಸೂಚಕ.

ಧ್ವಜಗೀತೆ

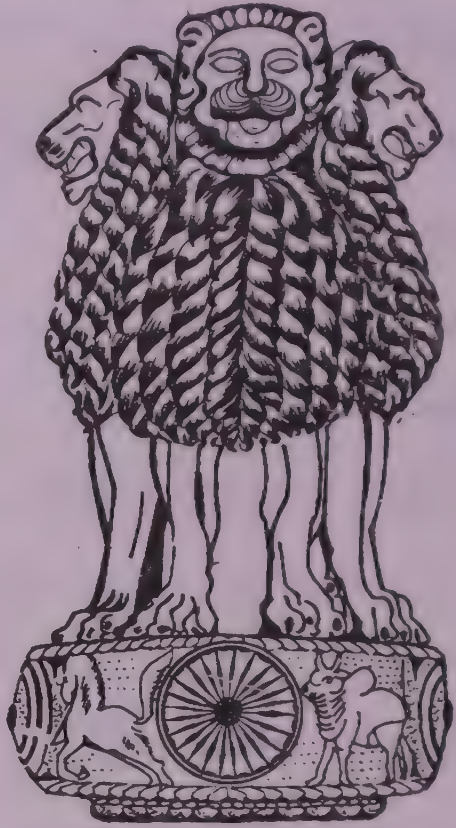
ವಿಜಯೀ ವಿಶ್ವತಿ ರಂಗಾ ಪ್ಯಾರಾ
ಝುಂಡಾ ಊಂಚಾ ರಹೇ ಹಮಾರ !!ಪಲ್ಲವಿ!!
ಸದಾಶಕ್ತಿ ಬರೆಸಾನೇವಾಲಾ
ಪ್ರೇಮ ಸುಧಾ ಬರಸಾನೇವಾಲಾ
ವೀರೋಂಕೋ ಹರುಷಾನೇವಾಲಾ
ಮಾತೃಭೂಮಿಕಾ ತನುಮನ ಸಾರಾ!
!!ಝುಂಡಾ!!

ಶಾನನ ಇಸಕೀ ಜಾನೇ ಪಾಯೇ
ಚಾಹೇ ಜಾನ್ ಭಲೇಹಿ ಜಾಯೇ
ವಿಶ್ವ ವಿಜಯಿ ಕರಕೇ ದಿ ಖಲಾಯೇ
ತಬ ಹೋ ವೆ ಪ್ರಣ ಪೂರ್ಣ ಹಮಾರಾ
!!ಝುಂಡಾ!!

ರಚನೆ : ಶ್ರೀ ಶಾಮಲಾಲ್ ಗುಪ್ತ ಪಾರ್ಷದ್

ಅರ್ಥ : ವಿಶ್ವ ವಿಜಯೀ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜವು ಎಂದೆಂದೂ ಉಚ್ಛಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡಲಿ. ಸದಾಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುವ, ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬ ಅಮೃತದ ಮಳೆಗೆರೆಯುತ್ತಿರುವ, ವೀರರಿಗೆ ಹರ್ಷೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ಭೂಮಿಯ ತನು, ಮನ ಮತ್ತು ಸರ್ವಸ್ವವಾದ ಈ ಧ್ವಜವು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡಲಿ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನೇ ಮುಡುಪಾಗಿಡಬೇಕಾದರೂ ಆಗಲಿ, ಈ ಧ್ವಜದ ಗೌರವವು ಎಂದಿಗೂ ಕುಂದದಿರಲಿ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸುಗಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಮಾಡಿ ತೋರಿಸೋಣ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಾಂಛನ



ಸಾಮ್ರಾಟ್ ಅಶೋಕನು ಸಾರನಾಥದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಸ್ತಂಭದ ಶಿಖರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ನಿಂತಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಸಿಂಹಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಾಂಛನವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಲಾಂಛನವನ್ನು ಜನವರಿ 26, 1950ರಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಪೀಠವೊಂದರ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಸಿಂಹಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಂತಿವೆ. ಪೀಠದ ಮುಂಭಾಗದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಚಕ್ರದ ಅರ್ಥಬೀರುವ ಗಾಲಿಯಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಎಡಕ್ಕೆ ಕುದುರೆ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ವೃಕ್ಷಭೇದ ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ. ಲಾಂಛನದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವವು. ಪೀಠದ ಎಡಬಲಗಳ ತೀರ ಕೊನೆಭಾಗದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಚಿತ್ರಗಳ ರೂಪರೇಖೆಗಳು ಕಾಣುವವು. ಲಾಂಛನದ ಕೆಳಗೆ "ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೆ" ಅಂದರೆ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಜಯವಾಗುವುದು - ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ದೇವನಾಗರಿ ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿ ಕೆತ್ತಲಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಐಕ್ಯತೆ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಐಕ್ಯತೆ ಎಂದರೆ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಗುರಿ, ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಡಿ ದುಡಿಯುವ ಭಾವನೆ. ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಭಾಷೆ, ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಮರೆತು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಎಂದು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವನೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಡಾ॥ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್‌ರವರು "ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನಿಂದಾಗಲಿ ಕಟ್ಟಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಜನತೆಯ ಭಾವನೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ಬರಬೇಕು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಐಕ್ಯವು ಜನತೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಶಕ್ತಿ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ಶಕ್ತಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ದೇಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳಸುವುದು, ಆಲೋಚನೆ, ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳಗೊಂಡ ಮನೋಭಾವವೇ ಐಕ್ಯಭಾವನೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ಜನರು ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸುಖದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು, ಜನರ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವಾಗಿಯೇ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಥೈರ್ಯಗಳ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಆಲೋಚನಾ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು. ಭಾವೈಕ್ಯವೆಂದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗೌರವದ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಅಚಲ ವಿಶ್ವಾಸ. ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ವಿಧೇಯನಾಗಿ ಅದರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ತ್ಯಾಗಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ದುಡಿಯುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳನ್ನಾಡುವ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳುಳ್ಳ, ವಿವಿಧ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳುಳ್ಳ ಜನರು ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾರತೀಯರು. ಒಂದು ದೇಶದ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಒಂದೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಭಾವನಾ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಾವು ಒಂದೇ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬರಬೇಕು. ಅದೇ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ಮನೋಲ್ಲಾಸ

1) ಕ್ರೀಡೆ
2) ಮನೋಲ್ಲಾಸ
3) ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಡಿರುವ ಮತ್ತು ಏನೇನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ
4) ಆಟದಿಂದ ಮಗು ಏನೇನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ
5) ಆಟಗಳು (ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ)

ಕ್ರೀಡೆ, ಮನೋಲ್ಲಾಸ

ಈ ಪದ ಬಹಳ ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕವಾದ ಪದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಆಡಬಹುದು. ಆಟವನ್ನು ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆ ಆಡಬಹುದು, ನೋಡಬಹುದು. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೇ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೇ ಆಟದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವುದರಿಂದ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವ, ನಾಯಕತ್ವ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಸಹನಾಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಶದ ಕೀರ್ತಿ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಕೀರ್ತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಮನೋರಂಜನೆ : "ಮನೋರಂಜನೆಯು ಮಾನವನ ಆಯಸ್ಸು ಎಂಬಂತೆ ಮನೋರಂಜನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾನವನ ಬಾಳು ಸಂತೋಷಭರಿತವಾಗಲಾರದು. ಮನೋರಂಜನೆ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳಿಸಲು ನಾನಾ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.

"ನಗೆಯು ಆನಂದತರುತ್ತದೆ, ಅಳವು ದುಃಖತರುತ್ತದೆ. ನಗುತ್ತಿರುವವನು ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅಳುವವನು ಆಯಸ್ಸು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೋರಂಜನೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮನೋರಂಜನೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳಾವುದೆಂದರೆ, ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಆಟಗಳು, ಉದ್ಯಾನ ವಿಹಾರಗಳು, ನಾಟಕಗಳು, ಲಲಿತಕಲೆ, ಸಿನಿಮಾಗಳು, ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ನಾವು ಮನೋರಂಜನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮನೋರಂಜನೆಯು ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಂಡು ಉತ್ಸಾಹಗೊಂಡು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡೆ ಮನೋಲ್ಲಾಸ :

ಕಿರಿಯ ಆಟಗಳು (Minor Games) ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಡಿರುವ ಮತ್ತು ತಿಳಿದಿರುವ ಆಟಗಳು :

1	ಕುಂಟೆಬಿಲ್ಲೆ	2	ರತ್ತೊ-ರತ್ತೊರಾಯನ ಮಗಳೆ
3	ಪಗಡೆಯಾಟ	4	ಗಿಲ್ಲಿ-ದಾಂಡು (ಚಿಣ್ಣೆದಾಂಡು)
5	ಕಪ್ಪೆಜಿಗಿತ	6	ಮರಕೋತಿ
7	ಗೋಲಿ ಆಟ	8	ಅವ್ವಾ-ಅಪ್ಪಚ್ಚಿ
9	ಕಲ್ಲಾ ಮಣ್ಣಾ?	10	ಹುಲಿ ಮತ್ತು ಹಸು
11	ಟೋಪಿ-ಆಟ	12	ರೈಲು-ಆಟ
13	ಹಗ್ಗದ-ಆಟ	14	ಕೇರಂ-ಆಟ
15	ಕೋಲಾಟ	16	ಜಾರುಬಂಡೆ
17	ಉಯ್ಯಾಲೆ	18	ಬುಗುರಿ ಆಟ
19	ದಾರದ ಆಟ	20	ಜಿಗಿಯುವುದು
21	ಐಸ್ಪೈಸ್	22	ಚೌಕಾಬಾರ
23	ಅರಳುಮಣೆ ಆಟ	24	ಅವಲಕ್ಕಿ ಪವಲಕ್ಕಿ
25	ಕಳ್ಳ-ಪೋಲಿಸ್	26	ಕವಡೆ ಆಟ
27	ಬಳೆ ಆಟ	28	ಟೆಲಿಫೋನ್ ಆಟ
29	ಅವರು ಬಿಟ್ಟು-ಅವರುಬಿಟ್ಟು-ಅವರುಯ್ಯಾರು?	30	ನದಿ ದಡ
31	ಕಬಡ್ಡಿ (ಹುತ್ತುತ್ತು, ಗುಡುಗುಡು)	32	ಖೋಖೋ
33	ಮೂರುಕಾಲಿನ ಓಟ	34	ಪಂದ್ಯಾಟ
35	ಆನೆ, ಕುರಿ ಆಟ	36	ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಾಲೆ
37	ಕಣ್ಣು-ಕಟ್ಟಾಟ	38	ಕೋಲೆ ಬಸವನ ಆಟ
39	ಹಾವು ಏಣಿ ಆಟ	40	ಚಪ್ಪಾಳೆಯಾಟ
41	ಉಪ್ಪುಪ್ಪು-ಕಡ್ಡಿ	41A	ಉಪ್ಪೂಪೆಕಡ್ಡಿ
41B	ನೋಣ ತಿನ್ನೊ ಗೋರ್ವಯ್ಯ	41C	ಲಗೋರಿ
42	ಗಾಳಿಪಟ	43	ಕಲ್ಲು-ಮಣ್ಣು
44	ಲಗ್ಗೆ ಚೆಂಡು	45	ಬುಗುರಿ ಆಟ

ಸಲಕರಣೆಗಳು : ಕಲ್ಲುಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಹಗ್ಗ (ದಾರ) ಕಡ್ಡಿಗಳು ಗೋಲಿಗಳು, ಬಳೆಚೂರು, ಕಾಗದ, ಮಡಿಕೆಚೂರು, ಇತ್ಯಾದಿ

(ತಿಳಿದಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸಿದೆ) ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ :

ಚಿಣ್ಣೆ-ದಾಂಡು ಆಟದಿಂದ ಮಗು ಏನೇನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ?

1 ಹತ್ತಿರ-ದೂರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ
2 ಚಿಕ್ಕದು-ದೊಡ್ಡದು ಪರಿಕಲ್ಪನೆ
3 ಹಿಡಿಯುವುದು
4 ಅಳತೆ
5 ಎಣಿಕೆ
6 ಜಿಗಿಯುವುದು
7 ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆ
8 ಅಂಗಾಂಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ
9 ಸಂಕಲನ
10 ಗುರಿ ಸಾಧನೆ
11 ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ
12 ಆನಂದ
13 ವೀಕ್ಷಣೆ
14 ಬಲಪ್ರಯೋಗ
15 ಆಸಕ್ತಿ
16 ಸರಿ-ತಪ್ಪು
17 ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ
18 ಸೌಹಾರ್ದ
19 ಸ್ಥಳದ ಆಯ್ಕೆ
20 ನಿಯಮ ಪಾಲಾನೆ
21 ನಾಯಕತ್ವ
22 ಕಷ್ಟಸಹಿಸುವುದು
23 ಛಲ
24 ಕೋಢ
25 ಮರಳಿ ಪ್ರಯತ್ನ
26 ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವಿಕೆ

ಸಾದುಗೋದು ಫಿರಂಗಿ : ಹುಡುಗರೆಲ್ಲ ಕೈಗಳನ್ನು ಹರಡಿದಂತೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಆಟದ ಮುಖಂಡನಾಗಿ ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಆಟದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅವರು "ಸಾದುಗೋದು, ಫಿರಂಗಿ, ಲಾಟ್ಮಿ ಲೂಟ್ಮಿ ಛೀ, ಚಲ್ ಎನ್ನುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಕ್ಕೂ ಆಟಗಾರ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಬೆರಳನ್ನು ಇಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. "ಚಲ್" ಎಂದು ಯಾವ ಬೆರಳಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೊ ಆ ಆಟಗಾರ ಆ ಬೆರಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳೂ ಮಡಚಿದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲರೂ ಎರಡೂ ಕೈ ತೆಗೆದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಖಂಡನಿಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಹೀಗೆ ಸಂವಾದ ಜರುಗುತ್ತದೆ.

- “ ಕೈ ಎಲ್ಲಿಗೋಯ್ತು?”
- “ಸಂತೆಗೆ ಹೊಯ್ತು”
- “ಸಂತೆಯಿಂದ ಎನ್ತಂದೆ?”
- “ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು”
- “ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಎನ್ಮಾಡ್ದೆ?”
- “ತಿಂದೆ”
- “ಸಿಪ್ಪೆ ಎನ್ಮಾಡ್ದೆ”
- “ಬಾಗಿಲ್ ಸಂದೀಗ್ ಹಾಕ್ದೆ”
- “ಬಾಗಿಲ್ ಏನ್ ಕೊಡ್ತು?”
- “ಚೆಕ್ಕೆ ಕೊಡ್ತು”
- “ಚೆಕ್ಕನೇನ್ ಮಾಡ್ದೆ?”
- “ಒಲೇಗೆ ಹಾಕ್ದೆ”
- “ಒಲೆ ಏನ್ ಕೊಡ್ತು?”
- “ಬೂದಿ ಕೊಡ್ತು”
- “ಬೂದಿ ಏನ್ ಮಾಡ್ದೆ?”
- “ತಿಪ್ಪೆಗೆ ಹಾಕ್ದೆ”
- “ತಿಪ್ಪೆ ಎನು ಕೊಡ್ತು?”
- “ಗೊಬ್ಬರ ಕೊಡ್ತು”
- “ಗೊಬ್ಬರನೇನ್ ಮಾಡ್ದೆ?”
- “ಹೋಲಕ್ಕೆ ಹಾಕ್ದೆ”
- “ಹೋಲ ಏನು ಕೊಡ್ತು?”
- “ರಾಗಿ ಕೊಡ್ತು?”
- “ರಾಗಿ ಏನ್ಮಾಡ್ದೇ?”
- “ಹಗೇವಿಗೆ ಹಾಕ್ದೆ”
- “ಹಗೇವಲ್ಲಿ ಏನಿತ್ತು?”

- “ತೊಟ್ಲಿತ್ತು”
- “ ತೊಟ್ಲಲ್ಲೇನಿತ್ತು?”
- “ಮಗು”
- “ಮಗು ಕೈಯಲ್ಲೇನಿತ್ತು?”
- “ಬಟ್ಲು”
- “ಬಟ್ಲಲ್ಲೇನಿತ್ತು?”
- “ಹಾಲು”
- “ಹಾಲ್ನಲ್ಲೇನಿತ್ತು?”
- “ನೋಣ”

ಹೀಗೆಂದ ಕೂಡಲೆ ಆಟಗಾರರು ಪಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರ ಕಿವಿಗಳನ್ನೂ ಹಿಡಿದು “ನೋಣ ತಿನ್ನೋ ಗುಜ್ಜಾರಿ” (ಗೋರ್ವಯ್ಯ) ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಜಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಮತ್ತೆ ಆಟ ಶುರು.

“ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೋತವರ ಕೈಗೆ ಪೆಟ್ಟುಕೊಡುವುದೂ ಉಂಟು”

ಆಟದ ಬಯಲಿನ ವಾತಾವರಣ :

ಸ್ವತಂತ್ರ	ಅವಕಾಶಗಳು ಇವೆ
ಹಿತಕರ	ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ
ಆಟ	ಸಮಾನತೆ
ಆನಂದದಾಯಕ	ಮುಕ್ತವಾತಾವರಣ
ಸ್ನೇಹದಾಯಕ	ಸ್ವಚ್ಛತೆ
ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ	ಸ್ವಇಚ್ಛೆ
ನಿರ್ಭಯ	ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ
ಶಿಕ್ಷೆಯ ಭಯ ಇಲ್ಲ	ಸಮಯದ ನಿರ್ಭಂದ ಇಲ್ಲ
ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲ	

ಆಟಗಳು : Games

ಸುಲಭ ಆಟಗಳು

1) ಬೆಕ್ಕು ಮತ್ತು ಇಲಿ
2) ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು
3) ಜೂಟಾಟ
4) ಕಳ್ಳ ಮತ್ತು ಪೊಲೀಸ್

ಪೂರಕ ಆಟಗಳು Lead up Games

1) ಚೆಂಡನ್ನು - ಉರುಳಿಸುವುದು
- ಹಿಡಿಯುವುದು
- ಎಸೆಯುವುದು

ಲಯಬದ್ಧ ಆಟಗಳು (Rhythmics)

1 ಮರಕಡಿಯುವಾ ಹಾಡು
2 ಗುಬ್ಬಿ ಹಾಡು
3 ಸುಗ್ಗಿ ಹಾಡು
4 ಅಂಬಿಗರ ಹಾಡು

ಮನೋರಂಜಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಕುಂಟು ನಾಯಿ ಓಟ, ಕರಡಿಗಳು
ಒಂಟೆಯ ನಡಿಗೆ, ತೋಟ ಮಾಡುವುದು
(ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ)

ಮಜಲು ಓಟದ ಆಟಗಳು
Relay games

1) ರಕ್ಷಣಾಮಜಲು ಓಟ (Rescuerelay)
2) ದೌಡೋಡುವುದು (Galloping)
3) ಕಾಂಗರೂ ಮಜಲು
4) ಬಾತುಕೋಳಿ

ಹೋರಾಡುವ ಆಟಗಳು
Combatives games

1) ಕಾಲಿನ ಕುಸ್ತಿ
2) ರಕ್ತದ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
3) ವೃಕ್ಷದ ಹೊರಗೆ ದಬ್ಬುವುದು
4) ಕಾಠಿಕುಸ್ತಿ Wand Wrestling

ವಾಹನಗಳ ಆಟ :

1 ವಿಮಾನ 2 ಮೋಟಾರು, ಕಾರು 3 ದೋಣಿ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು

ಕಥಾಭಿನಯ ಮತ್ತು ನಾಟಕಾಭಿನಯ ಆಟಗಳು :

1) ಕೋತಿ ಮತ್ತು ಟೋಪಿ ಮಾರುವವನ ಆಟ
ತೋಳ ಮತ್ತು ಕುರಿ ಕಾಯುವವನ ಆಟ
ಸಿಂಹ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಗೂಳಿಗಳು
ಸರ್ಕಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಗುವುದು
(ಸಮೂಹ ಗೀತೆಗಳು)

ಮನೋರಂಜನೆ ಆಟಗಳು (ಕಿರಿಯ ಆಟಗಳು) :

1	ಸಂಖ್ಯಾ ಆಟಗಳು	2	ಬಾತುಕೋಳಿ
3	ಡಾಡ್ಜ್	4	ವಿಗ್ರಹದ ಆಟ
5	ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು	6	ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ
7	ಕಪ್ಪೆ ಜಿಗಿತ ಆಟ	8	ಕಡ್ಡಿ ಬಾತು ಕಡ್ಡಿ
9	ಹೂಪ್ಸ್ ರೀಲೆ	10	ಕೆರೆ ಮತ್ತು ದಡ
11	ವಿಷಯ ಮುಟ್ಟಿಸುವುದು	12	ಬಾಲ್ ಪಾಸ್ ರಿಲೆ
13	ಬಾಂಬ್ ಇನ್ದ ಸಿಟಿ	14	ಹಸು ಮತ್ತು ಇಲಿ
15	ಶಕ್ತಿ ಆಟ	16	ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಓಟ
17	ಮಾಯದ ಕುರ್ಚಿ	18	ಗೆಟ್ಯುವರ್ ಪಾರ್ಟ್ನರ್
19	ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್‌ದ ಬಾಲ್	20	ಕಲ್ಲು ಬಚ್ಚಿಡುವ ಆಟ
21	ರಾಮರಾವಣ	22	ನಾಯಕನನ್ನು ಹುಡುಕುವಿಕೆ
23	ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಿದೆ	24	ಸರ್ಕಲ್ ರಶ್
25	ಆಳಿಲು ಬೋನು ಆಟ	26	ಮಾಯದ ಚೆಂಡು
27	ಮಡಿಕೆ ಹೊಡೆಯುವ ಆಟ	28	ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ
29	ಗುಡ್ಮಾರ್ನಿಂಗ್	30	ಮೂವಿಂಗ್ ದಿ ಸ್ಟ್ಯಾಚು
31	ಕೋಳಿ ಜಗಳ	32	ಟೋಪಿ ಆಟ
33	ಪಾತಾಳ, ಭೂಮಿ, ಆಕಾಶ	34	ತಂಡದ ಕುದುರೆ
35	ಕಾಂಗರೂ ರೀತಿ	36	What is the time now man wolf?
37	ಕಳ್ಳನನ್ನು ಹುಡುಕುವಿಕೆ	38	ಸಂಖ್ಯೆ ಎಣಿಕೆ ಆಟ
39	ಧ್ವನಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ	40	Rolling the Ball
41	ಕೋತಿ, ಕೋಳಿ	42	ಇಲಿ ಬೆಕ್ಕು
43	Hopping Relay	44	ಹಸಿದ ಹಕ್ಕಿಗಳು
45	ಜಾದು ವರ್ತುಳ	46	ಬೆಕ್ಕಣ್ಣಗೆ ಮನೆಬೇಕು

47	ಅಂಕುಡೊಂಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು	48	ಅತ್ತಿ ಅತ್ತಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ
49	ಎರಡು ಚೆಂಡಿನ ವರ್ತುಳ ಸ್ಪರ್ಧೆ	50	ಸಮುದ್ರ ಮೀನು
51	ಕುಂತೊ? ನಿಂತೊ?	52	ಚೆಂಡು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಓಡುವುದು
53	ಗೋಡೆ ಚೆಂಡು	54	ಸ್ಥಳಯಾರಿಗೆ?
55	ತೋಳಣ್ಣ ತೋಳಣ್ಣ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾಗಿದೆ?	56	ಗೆದ್ದವರು ಯಾರು?
57	ಹುಲಿ ಮತ್ತು ಬೇಟೆಗಾರ	58	ಜೊತೆಯಾಟ
59	ಬಸ್ಮಾಸುರ-ಮೋಹಿನಿ (ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ)		

ಕಿರಿಯ (ಸಣ್ಣ) ಆಟಗಳು :

ಬರಿಯ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಸಲಾರ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಡುವಾಗ ಆಟವು ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮನರಂಜನೆಯ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ವಿರಾಮಕಾಲದ ಸದುಪಯೋಗ, ಸಾಂಘಿಕಜೀವನ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಶಿಸ್ತಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಮಾನವನನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶೀಲವಂತ, ದೃಢ ಪೌರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಆಟವು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ.

ಚಂಡು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಓಡುವುದು :

ಶಿಕ್ಷಕನು ಕೈಯಲ್ಲಿ 5-6 ಟೆನ್ನೀಸ್ ಚಂಡುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕನ ಸುತ್ತ ಒಂದು ವರ್ತುಲವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕನು ಆ ಚೆಂಡನ್ನು ವರ್ತುಲದಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓಡಿಹೋಗಿ ತಂದು ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೇ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಗೌರವ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿಸಬೇಕು.

ತೋಳಣ್ಣ! ತೋಳಣ್ಣ! ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾಗಿದೆ?

ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನು ತೋಳ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ತೋಳಣ್ಣ! ತೋಳಣ್ಣ! ಗಂಟೆ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ

ಕೇಳಬೇಕು. ಆಗ ತೋಳಣ್ಣ 10;12;1; ಯಾವುದಾದರೂ ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ಸಾರಿ ಊಟದ ಸಮಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವರ್ತುಲಕ್ಕೆ ಓಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೋಳ ಆದಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಔಟ್ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವರು ಮುಂದಿನ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೋಳಗಳಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ತೋಳನಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕು. (ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೊಸ ತೋಳವನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕು)

ಗರುಡ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕಿ

ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನು ಗರುಡನಾಗುವನು. ಶಿಕ್ಷಕನು ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ತಾಯಿಯಾಗುವನು. ಉಳಿದ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಒಂದೊಂದು ಹಕ್ಕಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಾಯಿ ಹಕ್ಕಿ ಯಾವ ಹಕ್ಕಿಯ ಹೆಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರ ಗೂಡಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ವರ್ತುಲದ ಒಳಗಿನಿಂದ ತಾಯಿ ಹಕ್ಕಿ ಗೂಡಿನ ಕಡೆಗೆ ಓಡಬೇಕು ಆಗ ಗರುಡ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವರು ಮುಂದಿನ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಗರುಡನಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಟದಲ್ಲಿ ಗರುಡನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಇಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಕ್ಕು

40 ರಿಂದ 50 ಮೀಟರ್ ದೂರಕ್ಕೆ ವರ್ತುಲವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ವರ್ತುಲದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬೆಕ್ಕಾಗಬೇಕು. ಅವನಿಗೆ ಮರೆಯಾಗಿ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಬೇರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು (ಇಲಿಗಳು) ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು. ಬೆಕ್ಕು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿದ್ದು ಒಂದೇ ಸಾರಿಗೆ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಮುನ್ನುಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತಾರೆ ಅವರು ಮುಂದಿನ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಮೊಲದ ಬೇಟೆ

ಶಿಕ್ಷಕರು ಬೇಟೆಗಾರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ 3,4 ಅಥವಾ 5 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಾಯಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಅವರು ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಬೇರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು (ಮೊಲಗಳು) ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಒಂದು ವಿಸಲ್ ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ತಮ್ಮ ಗೂಡಿನತ್ತ ಓಡಬೇಕು. ಆಗ ನಾಯಿಗಳು ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ನಾಯಿಗಳು ಮುಟ್ಟಿದ ಮೊಲಗಳು ನಾಯಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ, ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ರಾಮು-ರಾವಣ

40 ಅಡಿ ಅಂತರವಿರುವಂತೆ ಎರಡು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. 40 ಅಡಿಗಳ ಅಂತರದ ಮಧ್ಯೆ 1 ಮೀಟರ್‌ಗಳ ಅಂತರದ ಎರಡು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು ಒಂದು ತರಗತಿಯನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ 1 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದ ಗೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರುಬದುರು ಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ರಾಮ ಎಂದರೆ ಅವರು ಅವರ ಸ್ವಸ್ಥಾನವಾದ 40 ಮೀ. ಗೆರೆಯ ಹತ್ತಿರ ಓಡಬೇಕು ರಾವಣರಾದವರು ರಾಮರಾದವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಈಗ ಯಾರು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು ವಿರುದ್ದ ಪಾರ್ಟಿಯವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಆಟವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಚಿವುಟಿದರು

ಒಬ್ಬ ಕಳ್ಳನಾಗುವನು. ಆ ಕಳ್ಳನ ಎದುರಿಗೆ ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ 20 ಗಜ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕಳ್ಳನಿಗೆ ಕಾಣದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದನೇಯವನು ಎರಡನೇಯವನಿಗೆ ಎರಡನೇಯವನು ಮೂರನೇಯವನಿಗೆ ಹೀಗೆ ಕೊನೇ ಲೈನ್‌ವರೆಗೆ ಚಿವುಟಬೇಕು. ಕೊನೇಯವನು ಚಿವುಟಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವನು ವಿಸಲ್ ಹಾಕಬೇಕು. ಆಗ ಎಲ್ಲರೂ 20 ಗಜ ಅಂತರದ ಲೈನ್ ಹತ್ತಿರ ಓಡಿಹೋಗಬೇಕು ಕಳ್ಳ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಯಾರು ಔಟ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ ಅವನು ಕಳ್ಳನಾಗುತ್ತಾನೆ

ಹುಲಿ ಮತ್ತು ಬೇಟೆಗಾರ

ಒಂದು ವರ್ತುಲಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೈಕೈಹಿಡಿದು ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಇದು ಬೇಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದರ ಒಳಗಡೆ ಒಬ್ಬ ಹುಲಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ವರ್ತುಲದ ಹೊರಗಡೆ ಬೇಟೆಗಾರ ಹುಲಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಅಡ್ಡಾಡಬೇಕು. ಹುಲಿಯು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಲಿಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಕಾಲಸಂದಿಯಿಂದ ಕೈಸಂದಿಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಎಗರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಆದರೆ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಬಿಡಬಾರದು. ಹುಲಿಯು ವರ್ತುದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಇಬ್ಬರು ಮುಂದಿನ ಆಟದ ಹುಲಿ ಮತ್ತು ಬೇಟೆಗಾರರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಥಳ ಯಾರಿಗೆ

ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ವರ್ತುಲಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಬ್ಬನು ಕಳ್ಳನಾಗಿ ವರ್ತುಲದ ಹೊರಗಡೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಒಂದು ವಿಸಲ್ ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ಕಳ್ಳನು ವರ್ತುಲಕ್ಕೆ ಸುತ್ತುತ್ತಾ ಓಡಬೇಕು. ಓಡುತ್ತಾ ಇರುವಾಗ ವರ್ತುಲಕ್ಕೆ ನಿಂತಿರುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವನು ವರ್ತುಲದ ಹೊರಗಡೆ ಕಳ್ಳನ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಓಡಬೇಕು. ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಂಧಿಸಿದಾಗ ಇಬ್ಬರೂ ನಿಂತು ನಮಸ್ಥೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಓಡಿ ಖಾಲಿ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಜಾಗ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಕಳ್ಳನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆಟವು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬೆಲೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಅದ್ಯಾಪಕರು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ 4,6,3 ಅಥವಾ 8 ಎಂದು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಆಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಹೇಳಿದ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗೆ 3 ಹೇಳಿದ್ದರೆ ಮೂರು ಮೂರು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅನೇಕ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಗುಂಪು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆಟಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಗೆದ್ದವರು ಯಾರು

50 ಮೀಟರ್ ಅಂತರವಿರುವಂತೆ ಎರಡು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಲೈನ್ನಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು A ಗೆರೆಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇನ್ನೊಂದು ಗೆರೆಯಾದ B ಗೆರೆಗೆ ಬಂದು ಚಾಚಬೇಕು. ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವವನು B ಗೆರೆಯ ಒಬ್ಬನ ಕೈಮುಟ್ಟಿದವನನ್ನು ಓಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮಟ್ಟಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ ಅವನು ಔಟ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ ಔಟ್ ಆದವರು ಅವರ ವಿರುದ್ದ ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಟವು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. (ಹಾಗೇ ಪೇಳಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜತೆಯಾಗಿಯೇ ಇರಬಾರದು)

ಕಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಡು ಹಿಡಿದವನನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು

ಒಬ್ಬನು ಕಳ್ಳನಾಗುವನು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಡು ಇರುವುದು. ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಕಳ್ಳನು ಓಡಬೇಕು. ಆಟಗಾರನು ಆ ತುಂಡನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡುವನು. ಕಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಡು ಯಾರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೋ ಅವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು ಹೀಗೆ ಆಟವು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

ಭಸ್ಮಾಸುರ-ಮೋಹಿನಿ

50 ಮೀಟರ್ ಚೌಕಾಕಾರದ ಸ್ಥಳವಿರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಬಸ್ಮಾಸುರ ಮುಟ್ಟಿಸುವವನು ಓಡುವವರು ಮೋಹಿನಿಯರು. ಬಸ್ಮಾಸುರನಿಗೆ ಓಡುವವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಸ್ಮಾಸುರ ಅವರ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಡಬೇಕು. ಅವರು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಸ್ಮಾಸುರ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಹೋಗಬೇಕು. ಆಗ ಬೇರೆಯವರು ಭಸ್ಮಾಸುರ ಮುಟ್ಟಿಕುಳಿತಂತಹವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅವರು ಎಲ್ಲರಂತೆಯೇ ಓಡಬಹುದು. ಭಸ್ಮಾಸುರನು ಕುಳಿತವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬಿಡದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನಾಗ ಮುಟ್ಟಿ ಔಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಒಲೆಯ ಆಟ

ಒಂದು ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಬೆಸ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೀನುಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೆಸ್ತ ಮೀನುಗಳೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಓಡಿ ಹಿಡಿಯಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು. ಒಬ್ಬನನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ಆ ಮೀನು ಬೆಸ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ಇಬ್ಬರು ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ 3, 4, 5, 6 ರಂತೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಬೆಸ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವವನು ಮೊದಲನೇ ಬೆಸ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿ ಒಂದು ವರ್ತುಲವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣುಕಟ್ಟಿ ವರ್ತುಲದ ಒಳಗಡೆಬಿಡಬೇಕು. ವರ್ತುಲದಿಂದ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣುಕಟ್ಟಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಅವನು ಮುಟ್ಟಿನೋಡಿ ಇಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎಂದು ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಸರಿಯಾದರೆ ಮುಂದೆ ಅವರು ಕಣ್ಣುಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಇದು ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

ಬೇಟೆಗಾರನೂ ಹಕ್ಕಿಯೂ

ಒಬ್ಬನು ಹಕ್ಕಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಒಬ್ಬ ಬೇಟೆಗಾರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು 40ಅಡಿ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಒಂದು ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎದುರು ಬದುರು ಇಬ್ಬರು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಗೂಡು ಇರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಗೂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಟೆಗಾರ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ಓಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಹಕ್ಕಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಓಡಿಹೋಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಗೂಡನ್ನು ಸೇರಬೇಕು. ಆ ಗೂಡಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊರಗಡೆ ಓಡಬೇಕು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಕ್ಕಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಕ್ಕಿಗೂಡಿಗೆ ಸೇರಿದ ತಕ್ಷಣ ಗೂಡಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಗೂಡುಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಟೆಗಾರ ಆ ಹೊಸ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ಓಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬೇಟೆಗಾರನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಔಟೋ-ಔಟ್

ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು 50 ಮೀಟರ್ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಕರೆದು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಮುಟ್ಟಲು ತಿಳಿಸುವುದು. ಯಾರೂ ಸಿಗದಂತೆ ಓಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬನು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡರೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡವನು ಮಟ್ಟಿಸುವವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮುಟ್ಟಿಸಿದವನು ಓಡುವವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಟವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಯಾಟ

75 ಮೀಟರ್ ಸುತ್ತಳತೆಯ ಮೈದಾನವಿದ್ದರೆ ಈ ಆಟವು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಒಂದು ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬಯಲಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನನ್ನು ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನದಾರೂ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅವನು ಮುಟ್ಟಲು ಓಡಿದಾಗ ಯಾರಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಅವನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಜತೆಯಾಗಬೇಕು. ಜತೆಯಾದರೆ ಅವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಅತ್ತ-ಇತ್ತ ಚೆಂಡು

ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಹುಡುಗರಿಗೆ ಒಂದು ಚೆಂಡು (ಕಾಲು ಚೆಂಡು ಅಥವಾ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚೆಂಡು) ಆಟಗರು ನಡುನಡುವೆ ಅಂತರಬಿಟ್ಟು ದುಂಡಗೆ ನಿಂತು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಚೆಂಡನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಒಗೆದಾಡುವರು. ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಳ್ಳನು ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸುವನು. ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಕಳ್ಳನಿಗೆ ಅವಕಾಶಕೊಟ್ಟವನು ಅಥವಾ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯದೆ ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟವನು 'ಕಳ್ಳ'ನಾಗುವನು.

ಹಾರುವಡಚ್ಚರು

ಆಟಗರು ಕೈ ಕೈ ಹಿಡಿದು ದುಂಡಗೆ ಬಳಿಕಟ್ಟಿನಿಲ್ಲುವರು. ಇಬ್ಬರು ಕಳ್ಳರು ಕೈಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ವರ್ತುಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡುವರು. ಕಳ್ಳರಲ್ಲಿ ವರ್ತುಳದ ಬದಿಗೆ ಇದ್ದವನು ಆಟಗರಿಬ್ಬರು ಜೋಡಿಸಿ ಹಿಡಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಜತೆಯವರು ಕೈಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಕಳ್ಳರ ಜೋಡಿಯು ಓಡುವ ವಿರುದ್ಧದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ವರ್ತುಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡುವರು. ಕಳ್ಳರು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವರು ತೆರವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬರುವುದುಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸುವರು. ಸ್ಥಳವು ಸಿಗದೇ ಇದ್ದವರು ಕಳ್ಳರಾಗಿ ಆಟಸಾಗಿಸುವರು.

ಆಧಾರ : ಮಕ್ಕಳ ಆಟಗಳು

ಡಾ|| ವಿರುಪಾಕ್ಷಪ್ಪ ಕೊಟ್ರಪ್ಪಜವಳಿ

ಸಣ್ಣ ಆಟಗಳು

ಕೂತು ಏಳುವ ಮುಟ್ಟಾಟ

ಇಬ್ಬರು-ಮೂವರು "ಕಳ್ಳ"ರು ಆಟಗರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವರು ಉಳಿದವರು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತ ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಡ್ಡಾಡುವರು ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವರು. ಕಳ್ಳರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದವನು ಕೂತವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತೆ ಅವರು ಓಡಾಡಬಲ್ಲರು.

ಜಾದು ವರ್ತುಳ

ಒಬ್ಬನ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಜಾದು ಬಡಿಗೆ ಇರುವುದು. ಅವನ ಸುತ್ತಲೂ ಆಟಗರು ದುಂಡಗೆ ನಿಲ್ಲುವರು. ಜಾದು ಬಡಿಗೆಯಿಂದ ಸೂಚಿಸದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಗರು ಮಾಡುವರು. (ಉದಾ: ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದು, ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಒಂಟಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಣಿಯುವುದು ಮುಂತಾಗಿ) ಜಾದೂಗಾರನು ತನ್ನ ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಓಡಿಹೋಗುವರು. ಅವರನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಜಾದೂಗಾರನು ಓಡುವನು. ಅವನಿಂದ ಮೊದಲು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವನು ಮುಂದಿನ ಆಟಕ್ಕೆ ಜಾದೂಗಾರನಾಗುವನು.

ಕೋತಿ ಮತ್ತು ಕೋಳಿ

ಬಾಲಕರು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕನ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ 4-5 ಅಡಿ ಅಂತರ ಬಿಟ್ಟು ಸಾಲಾಗಿ ಎದುರು ಬದುರು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಒಂದು ಸಾಲಿನವರು ಕೋತಿ ಎಂದೂ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಲಿನವರು ಕೋಳಿ ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವರು. ಶಿಕ್ಷಕನು ಕೋ-ಕೋ...... ಎಂದು ಗುಂಗಿಸುತ್ತ ಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಕೋತಿ ಎಂದು ಕೂಗುವನು. ಯಾವ ಹೆಸರನ್ನು ಅವನು ಕರೆಯುವನೋ ಅವರು ಹಿಂತಿರುಗಿ 30 ಅಡಿ ದ್ದೂರದ ಗೆರೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವರು. ಅವರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಗುಂಪಿನವರು ಓಡುವರು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವರು ವಿರುದ್ಧ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವರು ಅಥವಾ ಹೊರಗಾಗುವರು. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಆಡಿದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿದ್ದ ಗುಂಪಿನವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

ಹಸಿದ ಹಕ್ಕಿಗಳು

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ 40 ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹುಣಸೇ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವುದು. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಜಿಗಿದಾಡುವರು. ಶಿಕ್ಷಕನು ಸೀಟಿಯನ್ನು ಊದಿದ ಕೂಡಲೇ (ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದರಂತೆ) ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಗುಂಪಿನವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ (ಆಟದ ಬಯಲಿನ ಮೂಲೆಗಳಿಗೆ) ಹೋಗುವರು. ಶಿಕ್ಷಕನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸೀಟಿಯನ್ನು ಊದುವುದರೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಂದವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

ಕೆರೆಯೊಳಗೆ-ಕೆರೆಮೇಲೆ

ಆಟಗರು ನಡುನಡುವೆ ಅಂತರ ಬಿಟ್ಟು ಗುಂಡಗೆ ನಿಲ್ಲುವರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೆರೆಯೊಳಗೆ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ವರ್ತುಳದ ಒಳಗೆ ಜಿಗಿಯುವರು ಮತ್ತು ಕೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ (ಕೆರೆ-ದಡ) ಎಲ್ಲರೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವರ್ತುಳದ ಹೊರಗೆ ಜಿಗಿಯುವರು ಶಿಕ್ಷಕನು ನಡುನಡುವೆ ತಾನು ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಅಪ್ಪಣೆ ವಿರುದ್ಧ ಕೃತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವನು. ಆದರೆ ಆಟಗರು ಅವನ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅವನ ಕೃತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಕೂಡದು ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿದವರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವರು. ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಂತವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

ಅಂಕುಡೊಂಕು ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ಆಟಗರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಾನ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಬ್ಬ ಉದ್ದಗಿರುವವನ ಸುತ್ತಲೂ ಕೈಕೈ ಹಿಡಿದು ಆತನ ಸುತ್ತಲೂ ವರ್ತುಲ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಆಟಿಗರು 1, 2, 3 ಹೀಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ನಂಬರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳವರು. ದುಂಡಗೆ ನಿಂತವರು ಜೋಡಿಸಿ ಹಿಡಿದು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಕಮಾನ ಕಟ್ಟುವರು. ಸೀಟಿಯಾದ ಕೂಡಲೆ ನಡುವೆ ನಿಂತವನು ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರ ಕಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಹಾಯುತ್ತ ವರ್ತುಳವನ್ನು ಪೂರ್ಣಮುಗಿಸಿ ಒಂದನೇ ಆಟಿಗನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವನು. ಒಂದನೇ ಆಟಿಗನು ಕಮಾನುಗಳ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಓಡಿ ಎರಡನೇ ಆಟಿಗನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬರುವನು. ನಂತರ ಎರಡನೇ ಆಟಿಗನು ಓಡವನು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಓಡಿ ಆಟವನ್ನು ಮೊದಲು ಮುಗಿಸಿದ ಗುಂಪಿನವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

ಅಗಲುಗಾಲ ಚೆಂಡು

ಆಟಿಗರು ದುಂಡಗೆ ನಿಲ್ಲುವರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಕಾಲು ಅಗಲಿಸಿ ಬದಿಗಿದ್ದವನ ಪಾದಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವನು. ವರ್ತುಳದ ನಡುವೆ ಒಬ್ಬ "ಕಳ್ಳನು" ನಿಲ್ಲುವನು. ಅವನು ಕಾಲ್ಚೆಂಡನ್ನು ಒಡೆದು ಕಾಲುಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನು. ಆಟಿಗರು ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವರು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಬಲಕ್ಕಿರುವ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟವನು 'ಕಳ್ಳ'ನಾಗುವನು. ಅವನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಕಳ್ಳನು ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವನು.

ಬೆಕ್ಕಣ್ಣಗೆ ಮನೆ ಬೇಕು

ಒಬ್ಬನು ಬೆಕ್ಕು ಆಗುವನು. ಉಳಿದವರು ಆಟದ ಅಂಗಳ ತುಂಬ ಅಲ್ಲಲ್ಲೆ ಎರಡು ಗೆರೆಹೊಡೆದು ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು 'ಬೆಕ್ಕಣ್ಣನಿಗೆ ಮನೇಬೇಕು' ಎಂದು ಅನ್ನುತ್ತ ಬೆಕ್ಕು ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಡ್ಡಾಡುವುದು. ಬೇಕಾದರೆ ಹುಡುಕು ಎಂದು ಆಟಿಗರು ಅನ್ನುವರು. ಬೆಕ್ಕಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಟಿಗರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವರು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕು ಒಂದು ಮೂಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆದರೆ ಕೆಲಹೊತ್ತು ಆಡಿದರೂ ಮನೆಯು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬದಹಾಯಿಸಿರಿ ಎಂದು ಬೆಕ್ಕು ಕೂಗುವುದು. ಹಾಗೇ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆಕ್ಕು ತಾನೊಂದು ಮೂಲೆಯನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಮೂಲೆ ಇಲ್ಲದೆ ಉಳಿದ ಆಟಿಗನು ಬೆಕ್ಕು ಆಗುವನು.

ಕಟ್ಟಿಗೆ ಆರಿಸುವುದು

ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದ್ದವಾದ ಒಂದು ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು. ಗೆರೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ 50-60 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ 2-3 ಮೊಳ ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಎರಡೆರಡು ವರ್ತುಳಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಒಂದು ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಆರೇಳು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಇಡುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ತಳವು "ಸೆರೆಮನೆ" ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಆಟಗರು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಧ್ಯಕೇಖೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಗೆರೆಯ ಕಡೆಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸೀಟಿಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಆಟಗರು ಎದುರಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಪಕ್ಷದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದವರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ತಮ್ಮ ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ತಂದು ಇಡಬೇಕು. ಓಡುವಾಗ ವಿರುದ್ಧ ಪಕ್ಷದವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅವರನ್ನು ತಂದು ತಮ್ಮ ಅಂಗಳದ ಸೆರೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಕೆಲಹೊತ್ತು ಆಡಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದ ಮೇಳದವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

ಎರಡು ಚೆಂಡಿನ ವರ್ತುಳ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ಆಟಗಾರರು ದುಂಡಗೆ ನಿಲ್ಲುವರು. ಎರಡೆರಡರಂತೆ ಅಂಕಿ ಎಣಿಸುವರು. ಒಂದನೆಯ ಅಕಿಯವರು ಒಂದು ಮೇಳದವರ, 2ನೆಯ ಅಂಕಿಯವರು ಇನ್ನೊಂದು ಮೇಳದವರು. ಒಂದೊಂದು ಮೇಳಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಚೆಂಡು ಇರುವುದು. ಒಂದನೆಯ ಅಂಕಿಯವರು ಬಲದಿಂದ, 2ನೆಯ ಅಂಕಿಯವರು ಎಡದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಗೆಯುವರು. ಚೆಂಡು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಹಿಡಿಯಲು ಬಿಟ್ಟವನು ಅದನ್ನು ತರುವನು ಬೇಗ ಬಂದು ಸುತ್ತು ಮುಗಿಸಿದವರು ಗೆಲ್ಲುವರು.

ಆಧಾರ : ಮಕ್ಕಳ ಆಟಗಳು

ಡಾ|| ವಿರುಪಾಕ್ಷಪ್ಪ ಕೊಟ್ರಪ್ಪ ಜವಳಿ

ಕಿರಿಯಾ (ಸಣ್ಣಾ)ಟಗಳು

ಮುಟ್ಟಾಕಬಾರ ಶಾಲೆಯ ಜಾಣ

ಕಳ್ಳನು ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗುವನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು "ಮುಟ್ಟಾಕಬಾರ ಶಾಲೆಯ ಜಾಣ" ಎಂದು ಅನ್ನುತ್ತ ಕಳ್ಳನನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಅವನ ಮುಂದೆ ಸುಳಿದಾಡುವನು. ಕಳ್ಳನು ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆಂದು ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಆಟಗಾರರು ಕೆಳಗೆ ಕೂಡುವುರು. ಓಡಾಡುವ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಯಾವನಾದರೂ ಕೂತವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ "ಉಪ್ಪು" ಕೊಡುವವರಿಗೆ ಅವನು ಹಾಗೆಯೇ ಕೂಡ್ರೂವನು. ಉಪ್ಪುತಕ್ಕೊಂಡು ನಂತರ ಕೂತವನು ಎದ್ದು ಮತ್ತೆ ಓಡಾಡುವನು. ಕಳ್ಳನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಆಟಗಾರನು ಕಳ್ಳನಾಗಿ ಆಟಸಾಗಿಸುವನು.

ಇತ್ತ ಬಾ

ನಲವತ್ತು ಅಡಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರವುಳ್ಳ ಎರಡು ಸಮರೇಖೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ "ಕಳ್ಳ"ನು ನಿಲ್ಲುವನು. ಅವನ ಎದುರಿಗೆ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಆಟಿಗರೆಲ್ಲರೂ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವರು 'ಕಳ್ಳ'ನು "ಇತ್ತ ಬಾ!" ಎಂದು ಕೂಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಆಟಿಗರೆಲ್ಲರೂ ಮತ್ತೊಂದು ಗೆರೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವರು. ಕಳ್ಳನು ಅವರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗುವನು. ಆಟಿಗರು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಸೀಮೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋದರೆ ಹೊರಗಾದಂತೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವರೆಲ್ಲರು ಕಳ್ಳನಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವರು. ಕಳ್ಳನು ಮತ್ತು ಅವನ ಸಹಾಯಕರು ಕೂಡಿಯೇ 'ಇತ್ತಬಾ' ಎಂದು ಕೂಗುವರು ಆಟಿಗರು ಮೊದಲಿನ ಗೆರೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವರು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕೊನೆಗೆ ಉಳಿದವನು ಮುಂದಿನ ಆಟಕ್ಕೆ ಕಳ್ಳನಾಗುವನು.

ಬಾಳೆ ತೋಟ

ಒಬ್ಬನು ತೋಟ ಕಾಯುವವನಾಗಿ ಬೈಲಿನ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರುವನು. ಅವನ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ನಾಯಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವನು. ಉಳಿದವರು ಮೆಲ್ಲನೆ ತೋಟಿಗನ ಹಿಂದೆ ಬಂದು ತೋಟದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೀಳುವರು. ಅದನ್ನು ಕಂಡು ತೋಟಿಗನು ನಾಯಿಗಳನ್ನು "ಛೂ" ಬಿಡುವನು. ಕಳ್ಳರೆಲ್ಲರೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಓಡಿಹೋಗುವರು. ನಾಯಿಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವರೆಲ್ಲ ನಾಯಿಗಳಾಗುವರು. ಕೆಲಹೊತ್ತು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಉಳಿದವರು ಮೇಲಾಳುಗಳು.

ಬೇಟೆ ನಾಯಿಗಳು

ಇಬ್ಬರು (ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಹುಡುಗರು) ಬೇಟೆಯಾಡುವ ನಾಯಿಗಳಾಗುವರು. ಉಳಿದವರು ಅಡವಿಯ ಪ್ರಾಣಿ (ಹುಲಿ, ಚಿಗರಿ)ಗಳಾಗಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಮೇರೆಯಲ್ಲಿ ಓಡುವರು ಬೇಟೆಗಾರನು (ಶಿಕ್ಷಕ) ಎಲ್ಲ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ವೇಳೆಯವರೆಗೆ ಬೇಟೆಯಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬಿಡುವನು. ನಾಯಿಗಳು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಬೇಟೆಗಾರನ ಹತ್ತಿರ ಬಿಡುವುವು. ಹೆಚ್ಚು ಬೇಟೆಗಳನ್ನು ತಂದ ನಾಯಿಯು ಶ್ರೇಷ್ಟವೆನಿಸುವುದು.

ಅತ್ತಿ ಅತ್ತಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ

10, 12 ಹುಡುಗಿಯರು ಕೂಡಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವರು. ಒಬ್ಬರು ಅತ್ತೆಯಾಗಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುವಳು. ಉಳಿದವರು ಅವಳ ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗುವರು. ಅತ್ತೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ "ಅತ್ತಿ ಅತ್ತಿ ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ?" ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಳು ಅತ್ತೆಯನ್ನು ಕೇಳುವಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು "ಈಗ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದೆ", ಎಂದು ಉತ್ತರಕೊಡುವಳು ಮುಂದೆ "ಎಲೆ" "ಹೂವು" "ಕಾಯಿ" ಆಗುವವರೆಗೆ ಹೇಳುವಳು, ಆದರೆ 'ಅದನ್ನು ಮಂಗ ತಿಂದು!' ಎಂದು ಅಂದ ಕೂಡಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕಡೆಯ ಗೆರೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಡಿಹೋಗುವರು. ಅತ್ತೆಯು ಅವರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಳು. ಮುಟ್ಟಸಕೊಂಡವರೆಲ್ಲ ಅತ್ತೆಯಂದಿರಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಹೀಗೆ ಕೆಲಹೊತ್ತು ಆಡಿದ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಉಳಿದವರು ಶೂರರು.

ಕುಂತೋ? ನಿಂತೋ?

20-30 ಹುಡುಗರು ದುಂಡಗೆ ನಿಲ್ಲುವರು. "ಕಳ್ಳ"ನು ನಡುವೆ ನಿಲ್ಲುವನು. ಆಟಗರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು "ಕುಂತೋ ನಿಂತೋ?" ಎಂದು ಕಳ್ಳನನ್ನು ಕೇಳುವನು. ಆಗ ಕಳ್ಳನು "ಕುಂತು" ಅಥವಾ "ನಿಂತು" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. "ಕುಂತು!" ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಆಟಗರೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡ್ರಬೇಕು. "ನಿಂತು!" ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿದವರನ್ನು ಕಳ್ಳನು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವನು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವನು ಕಳ್ಳನಾಗುವನು.

ಸಮುದ್ರ ಮೀನು

ಹುಡುಗರಲ್ಲ ಸಮನಾದ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮೂವತ್ತು ನಲ್ವತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆ ಅಂತರ ಉಳ್ಳ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ಈ ಅಂಗಳದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು. ಎರಡೂ ಪಂಗಡದವರು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎರಡು ಕಡೆಯ ಗೆರೆಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಅವರು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಓಡುವುದು. ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ಎರಡನೇ ಪಂಗಡದವರು

ಸಮುದ್ರವಾಗಿ ಮೀನುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಡೆಯ ಗೆರೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬರುವುದು. ಎರಡನೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳಾದವರು ಸಮುದ್ರವಾಗಿ, ಸಮುದ್ರವಾದವರು ಮೀನುಗಳಾಗಿ ಆಡುವುದು. ಈ ಎರಡೂ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಮೀನುಗಳನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬರುವರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

ಗೋಡೆ ಚೆಂಡು

ಈ ಆಟವನ್ನು 8-10 ಹುಡುಗರು ಕೂಡಿ ಆಡುವರು. 'ಕಳ್ಳನು' ಗೋಡೆಯಿಂದ 15-20 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಪುಟಿದುಬಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಹಿಡಿದುಕೊಡಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಓಡುವರು. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದವನು ಅದನ್ನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಎಸೆಯುವನು. ಚೆಂಡು ಬಡಿದವನು ಮುಂದಿನ ಆಟಕ್ಕೆ "ಕಳ್ಳನಾಗುವನು. ಯಾರಿಗೂ ಬಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಂದವನು ಮುಂದಿನ ಆಟಕ್ಕೆ "ಕಳ್ಳ"ನಾಗುವನು.

ಕುಲು ಕುಲು

ಹುಡುಗಿಯರೆಲ್ಲರು ದುಂಡಗೆ ಕೂತು ವರ್ತುಳದ .... ಮುಖಮಾಡಿ ಕಣ್ಣೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವರು ಒಬ್ಬಳು "ಕಳ್ಳಿ"ಯಾಗಿ ಬಂದು ಗುಲಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದ ಸಣ್ಣ ಗೋಲಿಯನ್ನು ವರ್ತುಳದೊಳಗೆ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು "ಕುಲುಕುಲು" ಎನ್ನುತ್ತ ವರ್ತುಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಒಮ್ಮೆ ತಿರುಗುವಳು. ಆ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಗುಲಗಂಜಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿದವಳು ಮುಂದಿನ ಆಟಕ್ಕೆ "ಕಳ್ಳಿ"ಯಾಗವಳು.

ಪೋಲೀಸ್ ಮತ್ತು ಕಳ್ಳ

ಹದಿನೈದು ಇಪ್ಪತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಚಚ್ಚೌಕಾಗಿ ನಾಲ್ಕೂ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ತುಳಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ 5-6 ಹುಡುಗರು ನಿಲ್ಲುವರು ಇವರು ಪೋಲೀಸರು. ನಾಲ್ಕು ವರ್ತುಳಗಳಿಗೆ ನಡುವೆ ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವವನೇ ಕಳ್ಳನು. ಪೋಲೀಸರು ಬಂದು ವರ್ತುಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ವರ್ತುಳಕ್ಕೆ ಓಡಾಡುವರು. ಕಳ್ಳನು ಅವರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವನು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವನು ಕಳ್ಳನಾಗುವನು. ಕಳ್ಳನು ಪೋಲೀಸನಾಗಿ ಅವರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವನು. 5 ಸಾರಿ ಕಳ್ಳನಾದವನು ಪೋಲೀಸರನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ವರ್ತುಳಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವನು.

ಆಧಾರ : ಮಕ್ಕಳ ಆಟಗಳು
ಡಾ||ವಿರುಪಾಕ್ಷಪ್ಪ ಕೊಟ್ರಪ್ಪ ಜವಳಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 2

1. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
2. ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್
3. ಗುಂಪು ಆಟಗಳು
4. ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್
5. ಈಜು
6. ರಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು
7. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ
8. ಶಿಬಿರ ಮತ್ತು ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

ಡ್ರೀಲ್ ಅಂಡ್ ಮಾರ್ಚಿಂಗ್

1) **ಸಾವಧಾನ್ :** ಈ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

a) ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳೆರಡು ಸೇರಿ ಒಂದೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು, ಪಾದಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಅಂದರೆ ಹೆಬ್ಬರಿಳಿನಿಂದ ಹೆಬ್ಬರೆಳಿಗೆ 7ಅಂಗುಲ ಅಂತರವಿರುವಂತೆ, ಅಥವಾ ಪಾದಗಳ ಮಧ್ಯೆ 30 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನ ಇರಬೇಕು. ಮುಂಡವು ನೆಟ್ಟಗೆ ಎರಡು ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೂ ಸಮಾನಾಗಿ ಭಾರ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಭುಜಗಳೆರಡು ಒಂದೇ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಸೆಟೆಸಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದುಗಡೆ ಇದ್ದು 45 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಅಚಲವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

2) **ವಿಶ್ರಾಂ :** ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು 15ಸೆಂ.ಮೀ. ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಎಡಕ್ಕೆ 31ಸೆಂ.ಮೀ. (1ಅಡಿ) ದೂರದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು ಆಗ ಎರಡು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಬಲಗೈ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎಡ ಹೆಬ್ಬಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಬಲ ಹೆಬ್ಬಟ್ಟಿನ್ನ ಇಡಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ನೀಳವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕೆಳಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬಗ್ಗಿರಕೂಡದು. ಹಿಮ್ಮುಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರುವುದು ಕೈಗಳು ಹಿಂದೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಡುವುದು ಬಾಯಲ್ಲಿ "ಏಕ್" ಎಂದು ಎಣಿಸುವುದು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು.

(3) **ದಹೀನೇ ಮೂಢ್ (ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗುವುದು)** : ಬಲಗಾಲು ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಎಡಮುಂಗಾಲು ಮೇಲೆ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ಬಲ ಮುಂಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಪೂರ್ಣಭಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೆಟಸಿರಬೇಕು ಎಡಪಾದವು ಹಿಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು ಬಲಪಾದವು, ಹಿಂದು, ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಾಗೆ ಇರದೇ ಮುಂಗಾಲು ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿರುಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವಾಗ ಕೈಗಳು ಅಲ್ಲಾಡದಂತೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ದೇಹವು ಯಾವ ಕಡೆಗೂ ವಾಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(4) **ಬಾಯೇ ಮೂಡ್ (ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗುವುದು)** : ಎಡಮುಂಗಾಲನ್ನ ಮತ್ತು ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಿಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಎಡ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಬಲಮುಂಗಾಲು ಮೇಲೆ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ಎಡಮುಂಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಪೂರ್ಣಭಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಸೆಟಸಿರಬೇಕು, ಬಲಪಾದವು ಹಿಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಬೇಕು. ಎಡಪಾದವು ಹಿಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗಿಂದೆ ಮುಂಗಾಲು ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿರುಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವಾಗ ಮುಂಗಾಲು ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತಿರುಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವಾಗ ಕೈಗಳು ಅಲುಗಾಡದೇ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ದೇಹವು ಯಾವ ಕಡೇಗೂ ವಾಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5) **ಪೀಛೆ ಮೂಡ್** (ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುಗುವುದು) : ದಹಿನೆಮೂಡ್ ನಂತಯೇ ಮಾಡಬೇಕು ಆದರೆ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದರ ಬದಲು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ಮಾತ್ರ ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಕದಲದಂತೆಯೂ ದೇಹವೂ ವಾಲದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕದಮ್-ತಾಲ್ : ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿನ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಅಲ್ಲುಗಾಡಿಸದೇ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೆಲದಿಂದ 6 ಅಂಗುಲ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಿಡಿಯಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದುಗಡೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲು ಬಡಿದಾಗಲೂ ಪಾದಗಳು ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ ಅಂದರೆ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳ ಮಧ್ಯೆ 18 ಸೆಂ.ಮೀ. (7 ಅಂಗುಲದ) ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಕೂಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊದಲು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಗಾಲು ಎಡಗಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಏಕ್ ಎಂದು ಬಲಗಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ "ದೋ" ಎಂದು ಎಣಿಸಬೇಕು. ವೇಗ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120 ಸಲ ಕಾಲು ಬಡಿಯಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಕುವಾಗ ಮೊದಲು ಮುಂಗಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ನಂತರ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಬೀಳಬೇಕು.

ತೇಜ್-ಚಲ್ (Quick March) : ಈ ಆಜ್ಞೆಕೊಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಜೋರಾಗಿ ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಭಾರಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಸರಾಗವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬೇಕು. ಮುಂದೇ ಭುಜದ ಎತ್ತರದವರೆಗೂ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವರೆಗೂ ಕೈಗಳು ಹೋಗಬೇಕು. ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಕೈಗಳು ಬಿಗಿ,

ಮುಷ್ಠಿ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. ನೇರವಾಗಿ 50 ಗಜ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ತಲೆ ಬಗ್ಗಿಸಬಾರದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪಕ್ಕದವರ ಕೈಗಳನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಾಲುಗಳು ನಡುವಿನಿಂದ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯದೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಬಗ್ಗದಂತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿ (ಮೊದಲು) ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಎಡಗಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವಾಗ ಏಕ್ ಎಂದು ಬಲಗಾಲು ನೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಬಿಳುವಾಗ "ದೋ" ಎಂದು ಎಣಿಸಬೇಕು (ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಅಂತರ 8 ಅಂಗಲ ವೇಗ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120 ಹೆಜ್ಜೆಗಳು)

ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ (Mass P.T.) ಟೇಬಲ್ 2

ಚಟುವಟಿಕೆ. 1. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಕೈಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಡಕಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಲಂಜಿಂಗ್.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಕೈಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ, ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಮೊದಲ ಎಣಿಕೆಯಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ.

(ಎಡ-ಬಲ ಎರಡೂ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದು)

ಚಟುವಟಿಕೆ 2. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಎಡಕಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕಿಟ್ಟು ಭುಜಕ್ಕೆ ಆಣಿಸಿ ಬಾಗಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ.

(ಎಡ-ಬಲ ಎರಡೂ ಕಡೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು)

ಚಟುವಟಿಕೆ 3. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್ ,

ಎಣಿಕೆ. 1. ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೈಗಳನನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಎಡಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ (ಮುಂದಕ್ಕೆ).

ಎಣಿಕೆ. 4. ಎಣಿಕೆ ಎರಡರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 5. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆತಂದು ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 6. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನ್ (ಹಿಂದಕ್ಕೆ).

ಎಣಿಕೆ. 7. ಎಣಿಕೆ 5 ರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 8. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 9. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕಿಟ್ಟು ಭುಜಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ಅಣಿಸಿ ಬಾಗಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 10. ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ.

ಎಣಿಕೆ. 11. ಎಣಿಕೆ ಒಂಭತ್ತರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 12. ಎಣಿಕೆ ಹತ್ತರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 13. ಬಲಕಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕಿಟ್ಟು ಎಣಿಕೆ 9ರಂತೆ (ಹಿಂದಿರುಗುವಿಕೆ).

ಎಣಿಕೆ. 14. ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತ.

ಎಣಿಕೆ. 15 ಎಣಿಕೆ ಹದಿಮೂರರಂತೆ.

ಆರಂಭದ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅಂಗೈ ಭೂಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 2. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿ (ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತ).

(ಎಡಕಡೆಯಂತೆ ಬಲಗಡೆಗೆಗೂ ಮಾಡುವುದು)

ಚಟುವಟಿಕೆ 5. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಅರ್ಧಸ್ಕ್ವಾಟ್ ಮಾಡಿ ಬಾಗಿಸಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಅಂಗೈ ಭೂಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಡುಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ಎದುರಿದುರಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಆದರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಅರ್ಧ ಸ್ಕ್ವಾಟ್ಮಾಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಅರ್ಧ ಸ್ಕ್ವಾಟ್ ಮಾಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಕೈಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 8. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಆಸ್ಟ್ರೈಡ್ ಜಂಪ್ ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಕಣಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 9. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಆಸ್ಟ್ರೈಡ್ ಜಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೆಗತದೊಂದಿಗೆ ಬರುವುದು.

(ಹೀಗೆಯೇ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ 16 ಎಣಿಕೆಗೆ ಮಾಡುವುದು)

ಚಟುವಟಿಕೆ 10. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಚಟುವಟಿಕೆ 9ರ ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಕೈಗಳಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಆರಂಭದ ಎಣಿಕೆಯಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೆಗೆತದೊಂದಿಗೆ ಬರುವುದು.

(ಹೀಗೆಯೇ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ 16 ಎಣಿಕೆಗೆ ಮಾಡುವುದು)

ಚಟುವಟಿಕೆ 11. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಬಲಕ್ಕೆ ನೆಗೆದು ಬಲಕಡೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಬಲಕಾಲು ಮುಂದೆ ಎಡಗಾಲು

ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತುಸು ಮಂಡಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮಡಚಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಎಣಿಕೆ. 5. 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12 ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಮಾಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 6. 13-14-15-16 ಮತ್ತೆ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 12. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಎಡಕಾಲು ಎಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಯಂತೆ ಬೀಸುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ. ಎಡಕಾಲನು ಬಲಕಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಬಲಕಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ.

ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಮಗಳು

ಚಟುವಟಿಕೆ 1. ಸ್ಥಿತಿ : ಸುಖಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ನೆಲದಿಂದ 2 ಅಂಗುಲ ಮೇಲಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 1. ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಮುಗಿಯುವಂತಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಮುಗಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2. ಸ್ಥಿತಿ : ಒಂದರಂತೆ ,

ಎಣಿಕೆ. 1. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈ ತಾಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 3. ಎಣಿಕೆ ಎರಡರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3. ಸ್ಥಿತಿ : ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ. 1, 2, 3. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಪಕ್ಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜರ್ಕ್ ಮಾಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4. ಸ್ಥಿತಿ : ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ. 1, 2, 3. ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ರೆಕ್ಕೆ ಬಡಿಯುವಂತೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಚಲಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 4. ಪಕ್ಕದಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಒಂದು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5. ಸ್ಥಿತಿ : ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ. 1, 2. ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ರೆಕ್ಕೆ ಬಡಿಯುವಂತೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಚಲಿಸವುದು.

ಎಣಿಕೆ. 3, 4. ಚಟುವಟಿಕೆ 4ರಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ 2 ಬಾರಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು.

ಎನ್.ಎಫ್.ಸಿ. ಆಧಾರ

ಲೆಝಿಯಮ್

1. ಚಾರ್-ಆವಾಜ್ : ಸ್ಥಿತಿ : ಸೀಧೀ ಸಾವ್-ಧಾನ್

ಏಕ್ : ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ಕಾಠಿಯನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಹೆಬ್ಬರಳ ಹತ್ತಿರ ಹಿಡಿದು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿನ ಹಿಡಿಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಎಡಗೈಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ದೋ : ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲಗೈ ಹಿಡಿಯನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. ಕಾಠಿಯು ಸೊಂಟದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಲಾಗಿರುವುದು.

ತೀನ್ : ಎದ್ದು ನಿಂತು ಹಿಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ (ತಲೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ) ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿಡಿಯನ್ನು ಬಲಗೈ ಮೊಣಕೈ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಎದೆಯ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಭುಜದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮೊಣಕೈನಿಂದ ಮುಷ್ಠಿಯವರೆಗೆ ಬಲತೋಳಿಗೆ ಕಾಠಿಕೋನವಾಗಿರಬೇಕು.

2. ಏಕ್-ರುಕ್ : ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವ್-ಧಾನ್

ಏಕ್ : ಎಡಕ್ಕೆ ವರ್ತುಳಾಕಾರವಾಗಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡಪಾದದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಹಿಡಿಯನ್ನು ಕಾಠಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. (ಚಾರ್-ಅವಾಜ್ನಂತೆ)

ದೋ : ಕಾಠಿಯನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಮುಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಿಡಿಯನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. (ಚಾರ್ ಅವಾಜ್-ದೋ)

ತೀನ್ : ಎದ್ದುನಿಂತು ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಚಾರ್ : ಕಾಠಿಯು ಭೂಮಿಗೆ ಕಾಠಿಕೋನವಾಗಿರುವಂತೆ ಬಲಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎದೆಯ ಮುಂದಿರಬೇಕು. (ಚಾರ್ಅವಾಜ್ ಚಾರ್)

ಪಾಂಚ್ : ಬಗ್ಗಿ ಬಲ ಹೆಬ್ಬರಳ ಮುಂದೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ 'ದೋ' ನಂತೆ ಮಾಡುವದು.

ಸಾತ್ : ಎದ್ದು ಎಡಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ 'ತೀನ್'ನಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಆಠ್ : ಮೇಲ್ಕಂಡ 'ಚಾರ್' ನಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

3. ಆಡೀ ಲಗಾವ್ :

ಏಕ್ ಸೇ ಆರ್ : ಏಕ್ ಜಘೇನಂತೆ ಎಂಟು ಹೊಡೆತಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ತೀನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಾಚಿ ಬಲಗಾಲ ಮುಂದೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಪಾಂಚ್ಗೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಗ್ಗಿ 'ಏಕ್'ನಂತೆ ಬಲಗಾಲ ಹೆಬ್ಬರಳ ಮುಂದೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು.

4. ಪವಿತ್ರ : ಸ್ಥಿತಿ : ಪವಿತ್ರ - ಸಾವ್ - ಧಾನ್

ಏಕ್ : ಚಾರ್ ಅವಾಜ್ ಏಕ್ನಂತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತ ಬಲಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ತೀನ್ : ಪೂರ್ಣ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಎದ್ದು ಚಾರ್-ಅವಾಜ್ನ 'ತೀನ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಾರ್ : ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಸಾವ್-ಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತರಬೇಕು.

5. ದೋ-ದುಖ್

ಏಕ್ : ದೋ, ತೀನ್ : ಪವಿತ್ರದಂತೆ.

ಚಾರ್ : ಹಿಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿಯೇ ಎದ್ದುನಿಂತು, ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ಚಾರ್ಮಾಡಬೇಕು.

ಪಾಂಚ್ : ಬಗ್ಗಿ ಬಲಗಾಲ ಹೆಬ್ಬರಳ ಮುಂದೆ ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ಏಕ್ ಮಾಡುವುದು.

ಛೇ : ಬಗ್ಗಿಯೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಬಲಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ದೋ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಾತ್ : ಪೂರ್ಣ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎದ್ದು ಚಾರ್-ಅವಾಜ್ ತೀನ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಠ್ : ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ಚಾರ್ ಮಾಡುವುದು.

6. ಆಗೇ ಪಲಾಂಗ್. ಸ್ಥಿತಿ : ಪವಿತ್ರ ಸಾವ್-ಧಾನ್

ಏಕ್ : ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ಏಕ್.

ದೋ : ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ದೋ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬೇಕು.

ತೀನ್ : ಮೇಲ್ಕಂಡ 'ದೋ' ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ತೀನ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಚಾರ್ : ಚಾರ್ ಅವಾಜ್ ಚಾರ್.

ಪಾಂಚ್ : ಎಡಗಾಲ ಹೆಬ್ಬರಳ ಹತ್ತಿರ, ಚಾರ್ ಅವಾಜ್ ಏಕ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಛೇ-ಸಾತ್ : ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಖ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ (ಸ್ಥಿತಿಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ) ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖವಾಗುವುದು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತೆ ಸಾತ್ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಗಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಆಠ್ : ಚಾರ್ ಅವಾಜ್ನ ಚಾರ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೌ : (ಮಾ) : ಚಾರ್ ಅವಾಜ್ ಏಕ್

ದಸ್ : ಎದ್ದುನಿಂತು ಪವಿತ್ರ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಅತ್ವರೆಗೆ ಬಂದು ಆಗೇ ಪಲಾಂಗ್ ಆಗುತ್ತೆ. ಇದಾದ ನಂತರ ಮ್ಯುಫ್ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಆಗೇ ಫಲಾಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊನೆಯಲ್ ಮೌಕುಫ್ ಮಾಡಬೇಕು.

7. ಪೀಛೇ ಫಲಾಂಗ್ : ಸ್ಥಿತಿ : ಪವಿತ್ರ ಸಾವಧಾನ್

ದೋ : ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹಾಕುವುದು. ತಿರುಗುವಾಗ್ಗೆ ಚಾರ್‌ಅವಾಜ್ ದೋ ಮಾಡುವುದು.

ತೀನ್ : ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ತಿರುಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಕುವಾಗ ಚಾರ್ ಅವಾಜ್ ತೀನ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಾರ್ : ಅವಾಜ್ ಚಾರ್ ಮಾಡಬೇಕು.

8. ಆಗೇ ಕೋ ಝುಕನಾ-ಹರಕತ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಸೀಧೀ ಸಾವ್ಧಾನ್ನಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ (ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು) ನಿಂತು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿರಬೇಕು.

ಏಕ್ : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ (ಸುಮಾರು 40ಸೆಂ.ಮೀ.) ಹಾಕಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ (ಸೊಂಟದ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ) ವೆಡಗಾಲು ಮೊಣಕೈ (15ಸೆಂ.ಮೀ) ಸೊಂಟದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಚಾರ್ ಅವಾಜ್ ಏಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ದೋ : ಎಡಗಾಲನ್ನು 15 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ನಷ್ಟು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಟೊಂಕ ಬಗ್ಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಚಾರ್ ಅವಾಜ್ ದೋ ಮಾಡಬೇಕು.

ತೀನ್ : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸುಮಾರು 30ಸೆಂ.ಮೀ. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ (ಸೊಂಟದ ಮಟ್ಟದವರೆಗ) ಎಡಮೊಣಕೈ ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿದ್ದು ಚಾರ್ ಅವಾಜ್ ಚಾರ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಪುನಃ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.

9. ಆಗೇಕಿ ಹರಕತ್ ಸ್ಥಿತಿ : 8ರ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ

ಏಕ್ : 8ರ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಇರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ದೋ : ಸೊಂಟ ಎತ್ತಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಕಾಲಿಯು ಭೂಮಿಗೆ ಕಾಲಿ ಕೋನವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿದು ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ಮಾಡುವುದು. ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ತೀನ್ : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸುಮಾರು 30ಸೆಂ.ಮೀ. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ಚಾರ್ ಅವಾಜ್ ಮಾಡುವುದು.

ಚಾರ್ : ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ದೋನಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಡಂಬೆಲ್ಸ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವ್ಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಡಂಬೆಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಏಕ್ : ಡಂಬೆಲ್ಸ್ ಮುಂದೆ ತಂದು ಕೈಯನ್ನು ನೇರಹಿಡಿದು ಕುಟ್ಟುವುದು.

ದೋ : ಡಂಬೆಲ್ಸ್‌ನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ನೇರಹಿಡಿದು ಕುಟ್ಟುವುದು.

ತೀನ್ : ಏಕ್ನಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಏಕ್ : ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಡಂಬೆಲ್ಲು ತಲೆಯಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ನೇರಹಿಡಿದು ಕುಟ್ಟುವುದು.

ದೋ : ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಡಂಬೆಲ್ಸನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟುವುದು.

ತೀನ್ : ಏಕ್ನಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಏಕ್ : ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ನೇರಹಿಡಿದು ಡಂಬೆಲ್ಸನ್ನು ಹೊಡಿಯುವುದು. ಅರ್ಧ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ದೇಹನೇರವಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.

ದೋ : ಸ್ಥಿತಿ.

ತೀನ್ : ಏಕ್ನಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಏಕ್ : ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರಹಿಡಿದು ಡಂಬೆಲ್ಸ್ ಕುಟ್ಟುವುದು. ಅರ್ಧಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ದೋ : ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆನ್ನಹಿಂದೆ ಡಂಬಲ್ಸ್ ಕುಟ್ಟುವುದು.

ತೀನ್ : ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದೆ ಡಂಬೆಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಕುಟ್ಟುವುದು.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ಏಕ್ : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಕುಟ್ಟುವುದು.

ದೋ : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಡಂಬೆಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮಧ್ಯೆ ಕುಟ್ಟುವುದು.

ತೀನ್ : ಏಕ್ನಂತೆ.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿ.

(ಇದೇ ರೀತಿ ಬಲಗಾಲಲ್ಲೂ ಮಾಡುವುದು)

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ಏಕ್ : ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಡಂಬೆಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಕುಟ್ಟುವುದು.

ದೋ : ಸೊಂಟಬಗ್ಗಿಸಿ ಡಂಬೆಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಕಾಲಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ಕುಟ್ಟುವುದು.

ತೀನ್ : ಏಕ್ನಂತೆ.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7

ಏಕ್ : ಡಂಬೆಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಕೈಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಕುಟ್ಟುವುದು.

ದೋ : ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಡಂಬೆಲ್ಲಿನ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನ ಡಂಬೆಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಕುಟ್ಟುವುದು.

ತೀನ್ : ಏಕ್ನಂತೆ ಕುಟ್ಟುವುದು.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 8

ಏಕ್ : ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಎತ್ತಿ ಡಂಬೆಲ್ಸ್ ಕುಟ್ಟುವುದು.

ದೋ : ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರ ಹಿಡಿದು ತಲೆಯಮೇಲೆ ಕುಟ್ಟುವುದು.

ತೀನ್ : ಏಕ್ನಂತೆ.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿ.

(ಇದೇ ರೀತಿ ಬಲಗಡೆಯೂ ಮಾಡುವುದು.)

ಚಟುವಟಿಕೆ 9

ಏಕ್ : ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗುವುದು ಡಂಬೆಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಎತ್ತಿ ಕುಟ್ಟುವುದು.

ದೋ : ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಡಂಬೆಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಕುಟ್ಟುವುದು.

ತೀನ್ : ಏಕ್ನಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿ. ಒಟ್ಟು 64 ಕೌಂಟ್ಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೂಪ್ಸ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವ್ಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಪ್ಸ್‌ನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ, ತೊಡೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಏಕ್ : ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು ಹೂಪ್ಸ್ ಎದೆಗೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

ದೋ : ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹೂಪ್ಸ್‌ನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು.

ತೀನ್ : ಏಕ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಏಕ್ : ಹೂಪ್ಸ್‌ನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು.

ದೋ : ಎಡಗೈಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹೂಪ್ಸ್‌ನ್ನು ಎಡಗೈ ಮತ್ತು ಎದೆಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಎಡಗಡೆಗೆ ನೋಡುವುದು.

ತೀನ್ : ಏಕ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

(ಇದೇ ರೀತಿ ಬಲ ಕೈ ಕಡೆಗೂ ಮಾಡುವುದು)

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಏಕ್ : ಹೂಪ್ಸ್‌ನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತುವುದು, ಹೂಪ್ಸ್ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ದೋ : ಕೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೂಪ್ಸ್ ಒಳಗೆ ತಲೆಹೋಗು ವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ದೇಹವು ನೇರ ಇರುವಂತೆ ಅರ್ಧಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತೀನ್ : ಏಕ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಏಕ್ : ಹೂಪ್ಸ್‌ನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು.

ದೋ : ಬಗ್ಗಿ ಹೂಪ್ಸ್‌ನ್ನು ಕಾಲಿನ ಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ತೀನ್ : ಏಕ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ಏಕ್ : ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗುವುದು. ಹೂಪ್ಸ್ ಎಡಗಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು.

ದೋ : ಬಲಮಂಡಿ ಊರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೂಪ್ಸ್‌ನ್ನು ಎಡಮಂಡಿಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.

ತೀನ್ : ಏಕ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ಏಕ್ : ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು.

ದೋ : ಬಗ್ಗಿ ಹೂಪ್ಸ್‌ನ್ನು ಕಾಲಿನ ಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

ತೀನ್ : ದೋ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಎಡಕೈ ಮೇಲೆ ತರುವುದು. (ಹೂಪ್ಸ್‌ನ್ನು ಕಾರ್‌ಸ್ಟೇರಿಂಗ್ ತಿರುಗಿಸಿದಂತೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು).

ಚಾರ್ : ಬಲಗೈಯನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7

ಏಕ್ : ಹೂಪ್ಸ್‌ನ್ನು ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹೂಪ್ಸ್ ಎಡ ಕೈ ಮತ್ತು ಎದೆಗೆ ತಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಎಡಗಡೆ ನೋಡಬೇಕು.

ದೋ : ಹೂಪ್ಸ್‌ನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು ಹೂಪ್ಸ್ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೋಡಬೇಕು.

ತೀನ್ : (ಏಕ್ ಸ್ಥಿತಿ ಎಡಗಡೆ ಇರುವಂತೆ) ಬಲಗಡೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಬಲಗಡೆ ನೋಡಬೇಕು.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 8

ಏಕ್ : ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗುವುದು ಹೂಪ್ಸ್ ಮುಂದೆ ಎತ್ತುವುದು.

ದೋ : ಮೇಲೆ ಎತ್ತುವುದು.

ತೀನ್ : ಒಂದರಂತೆ.

ಚಾರ್ : ಸ್ಥಿತಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 9

ಏಕ್ : ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗುವುದು ಹೂಪ್ಸ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು.

ದೋ : ಹೂಪ್ಸ್ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು.

ತೀನ್ : ಏಕ್ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ.

ಚಾರ್ : ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ 16 ಕೌಂಟ್ ಮಾಡುವುದು. ಪುನಃ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ 16 ಕೌಂಟ್ ಮಾಡುವುದು.

ಬಾವುಟದ ವ್ಯಾಯಮಗಳು (Flag Drill)

ಪ್ರಯೋಗ ಸಂಖ್ಯೆ 1

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್ : ಎರಡೂ ಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎದೆಗೆ ಮುಟ್ಟುವಂತಿರಬೇಕು.

ಸಂಖ್ಯೆ 1 :

1. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಅವು ಎದೆಯ ನೇರಕ್ಕೆ ಇರಲಿ.
2. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಪ್ರಯೋಗ ಸಂಖ್ಯೆ 2

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್ : ಎರಡು ಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ ಎದೆಗೆ ಮುಟ್ಟುವಂತಿರಬೇಕು.

ಸಂಖ್ಯೆ 1 : ಬಾವುಟ ಹಿಡಿದು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 2 : ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಬೀಸಿ ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 3 : ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದರಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 4 : ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಪ್ರಯೋಗ ಸಂಖ್ಯೆ 3

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್ : ಪ್ರಯೋಗ 1ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಇರುವುದು

ಸಂಖ್ಯೆ 1 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು, ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ 2 ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ತರುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 2 : ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿರುವಂತೆಯೇ 2 ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 3 : ಸಂಖ್ಯೆ 1 ರಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 4 : ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.
(ಬಲಗಾಲಿಗೂ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು)

ಪ್ರಯೋಗ ಸಂಖ್ಯೆ 4

ಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಯೋಗ 1 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಂಖ್ಯೆ 1 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ 2 ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ತರುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 2 : ಕಾಲು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು 2 ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 3 : ಸಂಖ್ಯೆ 1 ರಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 4 : ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. (ಬಲಗಾಲಿಗೂ ಮಾಡುವುದು)

ಪ್ರಯೋಗ ಸಂಖ್ಯೆ 5

ಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಯೋಗ 1 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 1 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 2 : 2 ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 3 : ಸಂಖ್ಯೆ 1 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 4 : ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

(ಬಲಗಾಲಿಗೂ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು)

ಪ್ರಯೋಗ ಸಂಖ್ಯೆ 6

ಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಯೋಗ 1 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 1 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಾವುಟವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 2 : ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂಬದಿಗೆ ಬೀಸಿ ಎಡಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 3 : ಸಂಖ್ಯೆ 1 ರಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 4 : ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

(ಬಲಗಾಲಿಗೂ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು)

ಪ್ರಯೋಗ ಸಂಖ್ಯೆ 7

ಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಯೋಗ 1 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 1 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 2 : ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಓರೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 3 : ಸಂಖ್ಯೆ 1 ರಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 4 : ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

(ಬಲಗಾಲಿಗೂ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು)

ಪ್ರಯೋಗ ಸಂಖ್ಯೆ 8

ಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಯೋಗ 1 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 1 : ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 2 : ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 3 : 2 ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಸಂಖ್ಯೆ 4 : ನೆಗೆದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

(ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕಿಗೂ ಮಾಡುವುದು)

ಸೂಚನೆ : ಈ ರೀತಿಯ ಇನ್ನೂ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಸರತ್ತು (ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್)

ಅರ್ಥ : ಕಸರತ್ತು ಎಂದರೆ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಶ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಮೈ ಮುರಿದು ಮಾಡುವ ಕಸರತ್ತಿನಿಂದ ಶರೀರದ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ, ಕೀಲುಗಳ, ಒಳಗಿನ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ, ನರಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ. ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಬ್ಬರ್‌ನಂತೆ ಎಳೆದಾಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಸರತ್ತು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಸೈನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸ್ಕೌಟ್ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಚುರುಕುತನ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ,

ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ನುರಿತವರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಕಸರತ್ತುಗಳಿಂದ ದೈಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂವರ್ಧನೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಸರತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು :

1. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಕಸರತ್ತು.
2. ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಕಸರತ್ತು.

1. **ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಕಸರತ್ತು :** ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವಾತನು ತನ್ನ ದೇಹದ ಸಂತುಲನೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸುಂದರ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಲಾಗಹಾಕಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದು. ಅಂದರೆ ಮೈ ಭಂಗಿಯ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ನಿಲುವಿನ ಚೆಲುವುಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ.

2. **ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಕಸರತ್ತು :** ಈ ರೀತಿಯ ಕಸರತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಮಟ್ಟದ ಸರಳು (ಹಾರಿಜಾಂಟಲ್ ಬಾರ್) ಜಿಗಿತದ ಕುದುರೆ (ವಾಲ್ಟಿಂಗ್ಹಾರ್ಸ್), ಸಮಾನಾಂತರ ಸರಳು (ಪ್ಯಾರಲಲ್ ಬಾರ್ಸ್), ಹಿಡಿತ ಕುದುರೆಯ ಕಸರತ್ತು ತೂಗು ಬಳೆಗಳ ದಪ್ಪಹಗ್ಗದ ಮೇಲೆ ಏರುವುದು (ರೋಪ್ ಕ್ಲೈಂಬಿಂಗ್) ಮತ್ತು ಜಗ್ಗುವ ಚೌಕಟ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾದ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂತುಲನೆಯನ್ನು ಆಧಾರಿಸಿ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಗರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಅನೇಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ತರಹದ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾಮನ್ವೆಲ್ತ್ ಹಾಗೂ ಒಲಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ದೂರದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪದಕಗಳ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಇವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು.

ಕೆಲವು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಕಸರತ್ತುಗಳು :

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ನುರಿತ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಕಲಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಲು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. **ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ :** ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ನಡೆಯುವುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಒಂದೇ ಕೈಮೇಲೇ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ವರ್ಗಾಂತರಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಮೊದಮೊದಲು ಗೋಡೆಗೆ ಆನಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಕಲಿಯಬಹುದು.

2. **ಗಾಡಿ ಚಕ್ರ (ಕಾರ್ಟ್ ವ್ಹೀಲ್) :** ಗಾಡಿ ಚಕ್ರ ಉರುಳುವಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಓಡಿ ಬಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ವರ್ಗಾಂತರಿಸಿ ವೇಗವಾಗಿ ತಿರುಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹ ಮುಮ್ಮುಖವಾಗಿರಬಾರದು. ಓಡಿ ಬಂದು ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹದ ಬಲ ಅಥವಾ ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಬೇಕು.

3. **ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉರುಳುವುದು :** ಮೆತ್ತೆಯ ಮೇಲೆ (ಬೆಡ್) ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಪಲ್ಟಿ ಹೊಡೆಯುವುದು. ಹಾಗೂ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಐಚ್ಛಿಕ ಕಸರತ್ತುಗಳು :

1. ಫ್ಲೋರ್ ಎಕ್ಸರ್ಸೈಸ್
2. ಪ್ಯಾರಲಲ್ ಬಾರ್
3. ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಬೀಮ್
4. ವಾಲ್ಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಸ್
5. ಹಾರಿಜಾಂಟಲ್ ಬಾರ್
6. ರೋಮನ್ ರಿಂಗ್ಸ್

ಗುಂಪಿನ ಆಟಗಳು (ಮೇಜರ್ ಗೇಮ್ಸ್)

1. ಕಬಡ್ಡಿ
2. ಖೋ-ಖೋ
3. ವಾಲೀಬಾಲ್
4. ಪುಟ್ಬಾಲ್ (ಕಾಲ್ಚೆಂಡು)
5. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್
6. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
8. ಬಾಲ್‌ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
9. ಟೆನಿಕಾಯಿಟ್
10. ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್
11. ಲಾನ್ ಟೆನ್ನಿಸ್
12. ಹಾಕಿ
13. ಹ್ಯಾಂಡ್ಬಾಲ್
14. ಕ್ರಿಕೆಟ್

ಕಬಡ್ಡಿ

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವು ಭಾರತದ ಹಲವಾರು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವೂ. ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಏಷ್ಯಾಡ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ "ಚಡುಗಡು" "ಹುತ್ತುತ್ತೂ" "ಡೂ-ಡೂ" ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ "ಕಬಡ್ಡಿ"ಎಂಬ ನಾಮಕರಣವು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಮರಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯಿತು. 1918ರಲ್ಲಿ ಅಮರಾವತಿಯ ಹನುಮಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಂಡಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿತು. 1950ರಲ್ಲಿ ಅಖಿಲಭಾರತ ಕಬಡ್ಡಿ ಫೆಡರೇಷನ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. 1990ರಲ್ಲಿ ಚೀನಾ ದೇಶದ ಬೀಜಿಂಗ್ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ಏಷ್ಯಾಡ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ದೇಶವು ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು.

ಆಟದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿ, ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ದಾಳಿಗಾರನು ದಾಳಿಮಾಡಬೇಕು.
2. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 12 ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ.
3. ಪಂದ್ಯಾಟವಾಡಲು ಕಣದಲ್ಲಿ 7 ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ.
4. ಆಟದ ಅವಧಿಯು 20 ನಿಮಿಷಗಳು.
5. ವಿರಾಮದ ಮಧ್ಯಾವಧಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳು.
6. ಲೋನಾ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಕಡೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರೂ ಔಟಾಗಿರುವ ವೇಳೆ ಎದುರು ತಂಡಕ್ಕೆ ನೀಡುವ 2 ವಿಶೇಷ ಅಂಕಗಳು.
7. ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಸೀನಿಯರ್ಸ್, ಜೂನಿಯರ್ಸ್ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.
8. ಆಟವನ್ನು ಸಮತಳದ ಮಣ್ಣಿನ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡುವರು.

ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

(ಅ) ಧಾಳಿಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಚ್
2. ಲೆಗ್ ಥ್ರಸ್ಟ್
3. ಎರೋ ಕಿಕ್
4. ಫ್ರಂಟ್ ಕಿಕ್
5. ಸೈಡ್ ಕಿಕ್
6. ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್
7. ಶಫಲ್ ಲೆಗ್ ರೈಡ್
8. ಕ್ಯಾಂಟ್

(ಬ) ಹಿಡಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಆಂಕಲ್ ಹೋಲ್ಡ್
2. ನೀ ಹೋಲ್ಡ್
3. ವೇಸ್ಟ್ ಹೋಲ್ಡ್
4. ಥೈ ಹೋಲ್ಡ್
5. ಟ್ರಂಕ್ ಹೋಲ್ಡ್
6. ಚೆಸ್ಟ್ ಪುಷ್
7. ಚೈನ್ ಕವರಿಂಗ್
8. V ಕವರಿಂಗ್
9. U ಕವರಿಂಗ್
10. ಫೇಕಿಂಗ್

5. ಆಟಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಕಂಬವು ಮರದಿಂದಲೇ ಮಾಡಿರಬೇಕಾದ ನಿಯಮವಿದೆ.

6. ಕಂಬದ ಎತ್ತರ ಜಮೀನಿನಿಂದ 1.10 ಮೀ ಹಾಗೂ 1.20ಮೀ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೂನಿಯರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸೀನಿಯರ್‌ಗಾಗಿ ನಿಗದಿಯಾಗಿದೆ

7. ಕಂಬದ ಸುತ್ತಳತೆಯು 30 ಸೆ.ಮೀ. ಯಿಂದ 20 ಸೆ.ಮೀ. ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

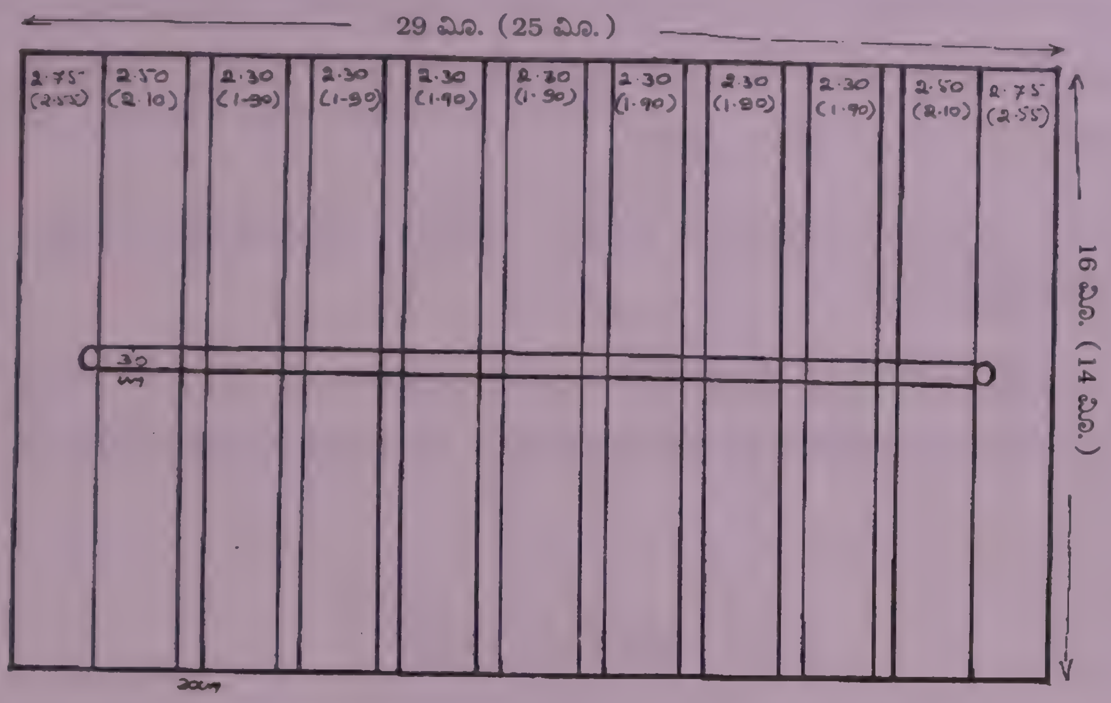
ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಖೋ ನೀಡುವುದು. ಕಂಬ ಸುತ್ತಿಬರುವುದು.

1. ಸಿಂಗಲ್ ಚೈನ್
2. ಡಬಲ್ ಚೈನ್
3. ಥ್ರಿ - ಸಿಕ್ಸ್ - ಅಪ್
4. ಒನ್ - ಥ್ರೀ, ಥ್ರೀ-ಒನ್ ಚೈನ್
5. ಶಾರ್ಟ್ ರಿಂಗ್
6. ಮೀಡಿಯಂ ರಿಂಗ್
7. ಲಾರ್ಜ್ ರಿಂಗ್
8. ಪೋಲ್ - ಟು - ಪೋಲ್

ಧಾಳಿಗಾರರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಬೈ ಖೋ ಚೇಸ್
2. ಹೀಲ್ ಟಚ್
3. ಕ್ರಾಸ್ ಟಚ್
4. ಫೇಕ್ ಅಂಡ್ ಟಚ್
5. ಫೇಕ್ ಅಂಡ್ ಖೋ
6. ಪೋಲ್ ಡೈವ್
7. ಫೀಲ್ಡ್ ಡೈವ್
8. ಟೇಕಿಂಗ್ ದಿ ಡೈರೆಕ್ಷನ್

ಖೋ-ಖೋ, ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ



ಪಂದ್ಯಾಟ ಆಡಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರನು ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವ ಮೂಲಕ ಹಿಡಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಓಡಿಸುವುದು ಇವುಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಸುವನು.

2. ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರನ ಸೀಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಪಂದ್ಯಾಟವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಸಹ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವರು.

3. ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ವೇಳಾ ನಿರೀಕ್ಷಕನಿಗೆ ನೀಡುವನು.

4. ವೇಳಾನಿರ್ಣಾಯಕನು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷ ಮುಗಿದಾಗಲೂ ಫಲಕ ತೋರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವನು.

5. ನಿಗದಿತ ಒಂದು ಪಾಳಿಯ ಸಮಯ ಮುಗಿಯುವ ಮೊದಲೇ 9 ಆಟಗಾರರೂ ಔಟ್ ಆದರೆ ಮೊದಲು 3 ಜನರಿಂದ ಮರು ಪ್ರವೇಶ ಆರಂಭವಾಗುವುದು.

6. ಒಟ್ಟು 9ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳ ಮುನ್ನಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ತಂಡವು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ "ಫಾಲೋ ಆನ್" ಹೇರಬಹುದು.

7. ಎಲ್ಲ ಪಾಳಿಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಂಕಗಳಿಸಿದ ತಂಡ ವಿಜಯೀ ತಂಡವಾಗುವುದು.

8. ಪಂದ್ಯಾಟ ಟೈ ಆದರೆ ಟೈಬ್ರೇಕರ್ ನಿಯಮ ಜಾರಿಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ "ಸಡನ್ ಡೆತ್" ನಿಯಮವನ್ನು ಜಾರಿಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಟೈ ಬ್ರೇಕ್ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

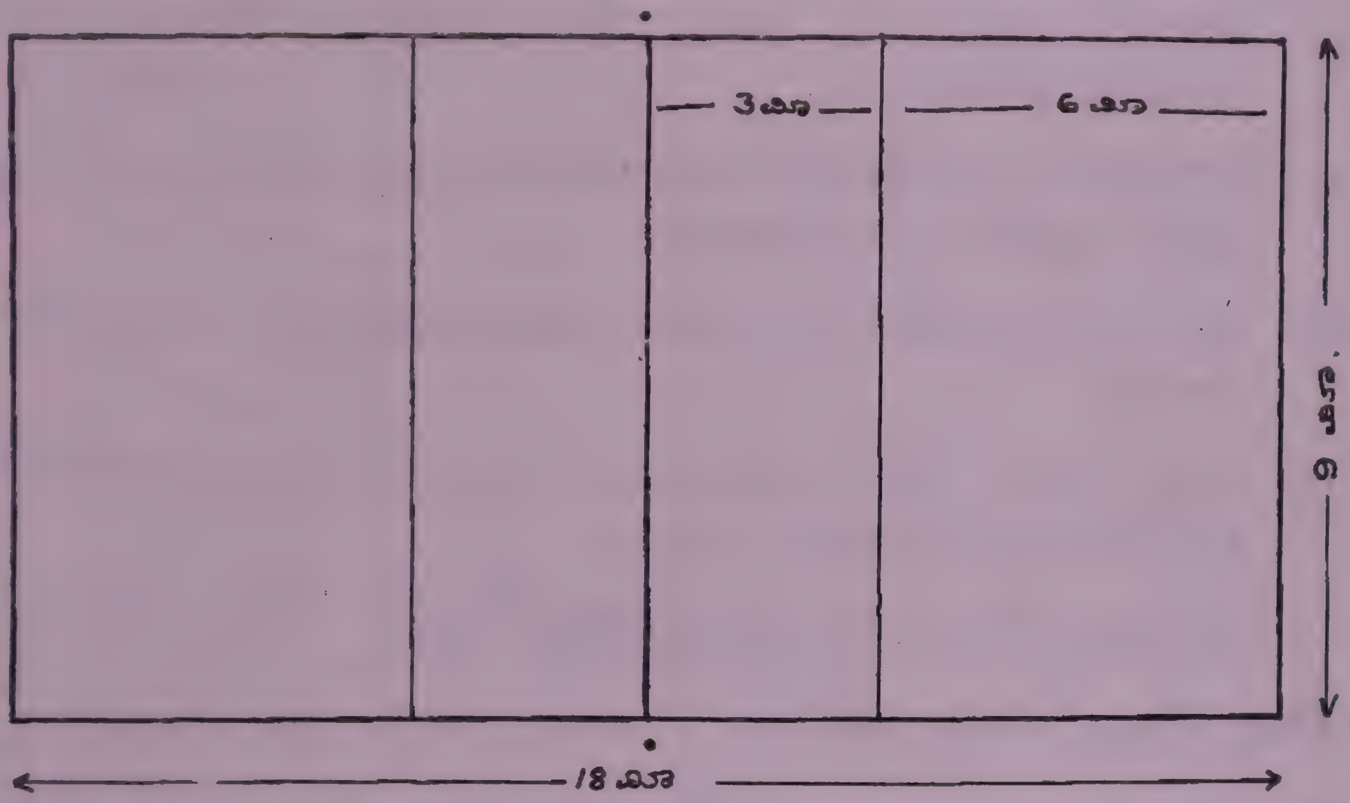
ವಾಲೀಬಾಲ್

ಕ್ರಿ.ಶಕ 1853ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕದ ಹೋಲಿಯೋಕ್ ವೈ.ಎಂ.ಸಿ.ಎ.ಯಲ್ಲಿ ವಿಲಿಯಂ ಜೆ. ಮಾರ್ಗನ್‌ರವರು ಸಂಚಾಲಕರಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಿಂಟನ್ ಎಂಬ ಆಟವು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿತ್ತು. ಮಾರ್ಗನ್ರವರು ಬಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್ ಆಟದ ಬದಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಇಲ್ಲದೆ ಆಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ಆಟಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಗಾಳಿತುಂಬಿದ ದಪ್ಪ ಚೆಂಡಿನ ಅಥವಾ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲಿನ ಬ್ಲಾಡರಿಗೆ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿ 7 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಜಾಳಿ (ನೆಟ್)ಯಿಂದ ಆಚೆ ಈಚೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದು ಆಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಅವರು "ಮಿನೋ ನೆಟ್" ಎಂದು ಕರೆದರು. ಆದರೆ ಈ ಆಟವು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಸ್ಪಿಂಗ್ ಫೀಲ್ಡ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಡಾ॥ ಹಾಲ್ಸ್ಟೇಡ್ ಎಂಬುವರು ತೆಳುವಾಗಿಯೂ ಹಗುರವಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಜಾಳಿಯ ಮೇಲಿನಿಂದ "ವಾಲಿ" ಅಂದರೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ವಾಲೀಬಾಲ್" ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮುದ್ರದ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಕ್ರಿ.ಶ. 1917ರಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗನ್‌ರವರು ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆದರು. ಕ್ರಿ.ಶ. 1947ರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರೀಸ್ನಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಲೀಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಕ್ರಿ.ಶ

1949ರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಿಸ್ನಲ್ಲಿ ವರ್ಲ್ಡ್‌ಕಪ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆದವು. ಕ್ರಿ.ಶ. 1957ರಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಜಾಗತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಮಾಸ್ಕೋದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು! ಕ್ರಿ.ಶ. 1964ರಲ್ಲ ಟೋಕಿಯೋ ಒಲಿಂಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಕ್ರಿ.ಶ. 1957ರಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕೋದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೈ.ಎಂ.ಸಿ.ಎ. ಮೂಲಕ ಈ ಆಟವು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಕ್ರಿ.ಶ. 1953ರಿಂದ ಭಾರತದ ನಾರಿಯರೂ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದೀಗ ಆಟವು ಪುರುಷರಿಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಾಲೀಬಾಲ್ ಅಂಕಣ



ಆಟದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ 12 ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ.
2. ಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟಗಾರರು ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ 6 ಮಂದಿ.
3. ಒಂದು ಗೇಮ್ 15 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.
4. ಐದು ಗೇಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗೇಮ್ ಗೆಲ್ಲುವ ತಂಡ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.
5. ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾನ್ ಟು ಮ್ಯಾನ್ ಬದಲಾವಣೆ ಪದ್ಧತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

6. ಪ್ರತಿ ಗೇಮ್‌ನಲ್ಲಿ 6 ಪೂರ್ಣಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

7. ಪ್ರತಿ ಗೇಮ್‌ನಲ್ಲಿ 5 ಮತ್ತು 10 ಅಂಕಗಳಾಗುವಾಗ ಅಫಿಶಿಯಲ್ ಟೈಂ ಔಟ್ ಹಾಗೂ ತಂಡದ ನಾಯಕ ಬಯಸಿದಾಗ ಒಂದು ಟೈಂ ಔಟಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

8. ಕನಿಷ್ಠ 2 ಅಂಕಗಳ ಅಂತರದಿಂದ 15 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತಲಪುವ ತಂಡ ಆಟವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು. ಅಂಕಗಳು 14 ಸಮ ಆದಾಗ 2 ಅಂಕಗಳ ಅಂತರ ಇಲ್ಲವೇ ಮೊದಲಿಗೆ 17 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ತಂಡ ಗೆಲ್ಲುವುದು.

9. ಅಂಕಗಳು 16ರಲ್ಲಿ ಸಮ ಆದಾಗ 17ನೇ ಅಂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ತಂಡ ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

10. 2- 2 ಗೇಮ್‌ಗಳು ಸಮವಾದಗ ಅಂತಿಮ ಗೇಮ್‌ನ್ನು ರ್‍ಯಾಲಿ ಪಾಯಿಂಟಿನೊಂದಿಗೆ ಟೈ ಬ್ರೇಕರ್ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು.

11. ನೆಟ್ಟಿನ ಎತ್ತರ ಪುರುಷರಿಗೆ 2.43 ಮೀಟರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 2.24 ಮೀಟರ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

12. ಚೆಂಡು 260ರಿಂದ 220 ಗ್ರಾಂ ತೂಕವಿದ್ದು 65 ರಿಂದ 67 ಸೆ.ಮೀ. ಸುತ್ತಳತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು ಗಾಳಿ 40-45 ಕೆಜಿಸೆಂ ಇರಬೇಕು.

13. ನೆಟ್ಟಿನ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಟೆನಾಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

ಅ. ಪಾಸಿಂಗ್ :

1. ಓವರ್ ಹೆಡ್ಪಾಸ್
2. ಅಂಡರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್
3. ಬ್ಯಾಕ್ ಪಾಸ್
4. ಆರ್ಚ್ ಪಾಸ್
5. ಷಾರ್ಟ್ ಪಾಸ್
6. ವೈಡ್ ಪಾಸ್

ಆ. ಸರ್ವೀಸ್ :

1. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್
2. ಓವರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್
3. ಸ್ಪಿನ್ ಸರ್ವಿಸ್
4. ಟೆನ್ನಿಸ್ ಸರ್ವಿಸ್
5. ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್ ಸರ್ವಿಸ್

ಇ. ರಿಸೀವಿಂಗ್ :

1. ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ರಿಸೀವ್
2. ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್
3. ವನ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್
4. ಲೆಗೆ ರಿಸೀವ್
5. ರಿಸೀವ್ ಅಂಡ್ ರೋಲ್
6. ರಿಸೀವ್ ಅಂಡ್ ಡೈವ್

ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ನಿಯಮಗಳಂತೆ ವಾಲೀಬಾಲ್ ಆಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಯೂವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪಂದ್ಯಾಟ ಆಡಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಪ್ರಧಾನ ತೀರ್ಪುಗಾರನು ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಅಥವಾ ಕಣ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಸುವನು.
2. ಆಟಗಾರರು ಕಣದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಬಳಿಕ 2ನೇ ತೀರ್ಪುಗಾರನು ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಎದೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು.
3. ಗೆರೆ ವೀಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧರಾಗುವರು.
4. ಗಣಕನು ತನ್ನ ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಸೀನನಾಗುವನು.

5. ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರನು ಕೈ ಸನ್ನೆ ಹಾಗೂ ಸೀಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವನು.

6. ತಮಗೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಬಂದಾಗ ಆಟಗಾರರು ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳು ತಿರುಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎರಡನೇ ತೀರ್ಪುಗಾರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಇದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಮಾಡಿದರೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಹೋಗುವುದು.

7. ಪ್ರತಿ ಗೇಮ್ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಕಣ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

8. ಅಂತಿಮ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಅಂಕ 8ಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಕಣ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದು.

9. ಆಟಗಾರರು ನಿಲ್ಲುವ ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಒಂದು ಆಟದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

10. ಶ್ಮಾಷ್ಪಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಈ ಆಟದ ವಿಶೇಷ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಪುಟ್ಬಾಲ್

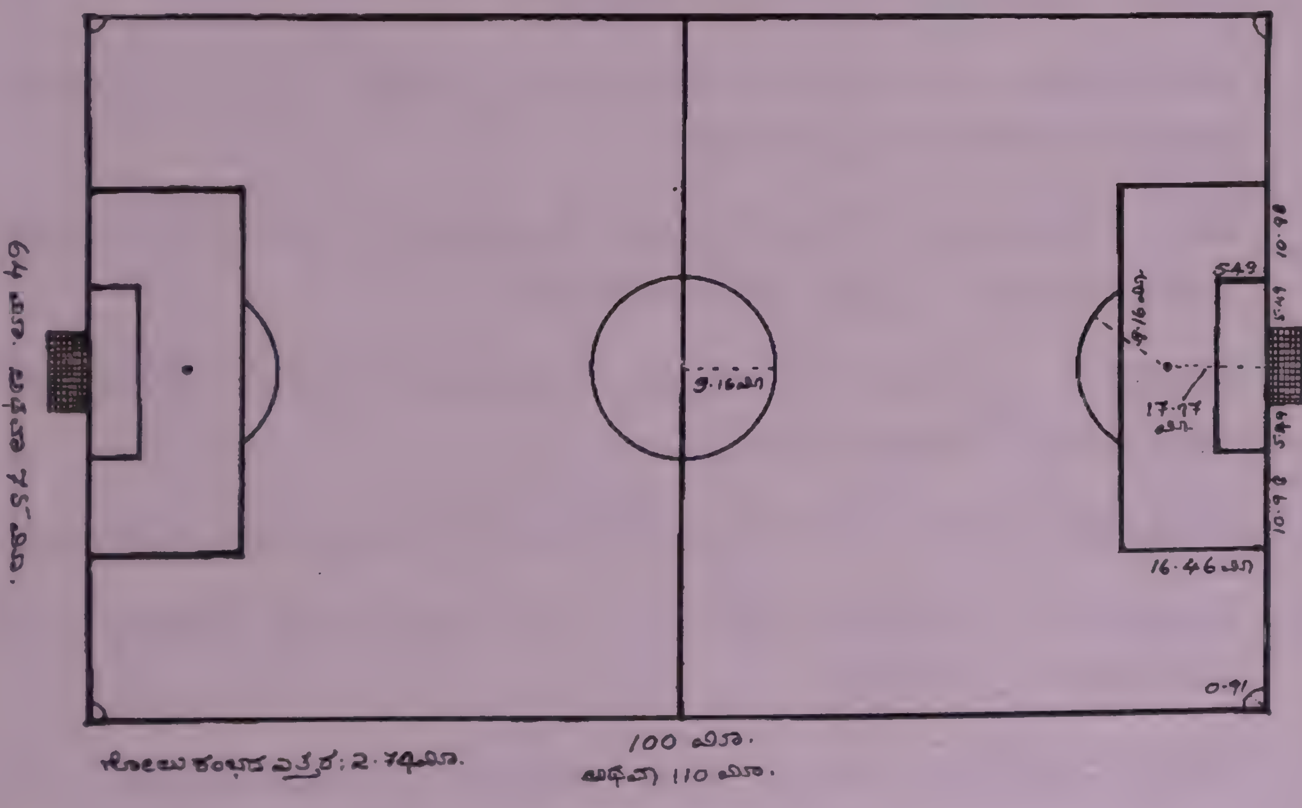
ಸುಮಾರು 4000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಜನರು. ಪುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ. ಚೀನಾದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಕೂದಲು ತುಂಬಿದ ಚೆಂಡಿನಿಂದ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬ್ರಿಟೀಷರು ಡೇನರೊಡನೆ ಯುದ್ಧಮಾಡಿ ಗೆದ್ದಾಗ ಸತ್ತ ಡೇನನೊಬ್ಬನ ತಲೆಬುರುಡೆಯನ್ನೇ ಚೆಂಡಾಗಿ ಬಳಸಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದರೆಂಬ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. 19ನೇಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಗರು ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪು ಮೈಲುಗಟ್ಟಲೆ ದೂರ ಗೋಲು ಕಂಬಗಳನ್ನಿರಿಸಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈ-ಕಾಲುಗಳೆರಡರಿಂದಲು ಆಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಓಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಬಹಳ ಒರಟಾಗಿ ನಡೆಯುತಿತ್ತು. ಅಪಾರ ಪ್ರಾಣ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಸ್ಕಾಟ್ಲ್ಯಾಂಡ್ ಸರಕಾರಗಳು ಈ ಆಟವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದವು. 18 ಮತ್ತು 19ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಈ ಆಟವು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಮರು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆಗ ಇದನ್ನು "ಸಾಕ್ಕರ್" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು.

1863ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೇಂಡಿನಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಬಾಲ್ ಅಸೋಷಿಯೇಷನ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. 1904ರಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಪುಟ್ಬಾಲ್ ಅಸೋಷಿಯೇಷನ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. 1930ರಿಂದ ಪ್ರತಿ

ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಜಾಗತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಂದಿನಿಂದಲೂ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲೂ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಈ ಆಟವು ಬ್ರಿಟೀಷರ ಮೂಲಕ ಬಂದಿತು. 1937ರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಅಸೋಷಿಯೇಷನ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 1948ರ ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಭಾಗವಹಿಸಿತ್ತು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ "ಸಂತೋಷ್ ಟ್ರೋಫಿ" ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾಟ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ದೇಶವೂ ಇನ್ನೂ ಜಾಗತಿಕ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ "ಜಾಗತಿಕ ಕಪ್" ಅಥವಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಅಂಕಣ



ಆಟದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 16 ಆಟಗಾರರಿರುವರು.
2. ಪಂದ್ಯಾಟ ಮಾಡುವಾಗ 11 ಆಟಗಾರರು ಆಡುವರು.
3. ಒಟ್ಟು ಅವಧಿ 45 ನಿಮಿಷಗಳ 2 ಪಾಳಿಗಳು.
4. ಮಧ್ಯ ವಿರಾಮ 15 ನಿಮಿಷಗಳು.
5. ಚೆಂಡಿನ ತೂಕ 14 ರಿಂದ 16 ಔನ್ಸಗಳು.
6. ಚೆಂಡಿನ ಸುತ್ತಳತೆ 27 ರಿಂದ 28 ಇಂಚುಗಳು.
7. ಮೈದಾನದ ತೀರ್ಪುಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆಟಗಾರರು ಅವರವರ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಮೊದಲು ಒದೆಯುವವನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 9 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವನು.
8. ಚೆಂಡನ್ನು ಆಟದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದಂತೆ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಬೇಕಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದು.
9. ಚೆಂಡು ಮೈದಾನದಿಂದ ಹೊರಹೋದಾಗ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದವರ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು "ಥ್ರೋ ಇನ್" ಮಾಡುವರು.
10. ತಂಡದವರು ಗೋಲ್ಗೆರೆಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಎದುರು ತಂಡದವರಿಗೆ "ಕಾರ್ನ್‌ರ್‌ಕಿಕ್" ನೀಡಲಾಗುವುದು.
11. ಗೋಲ್ಕೀಪರ್ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ಆತನೇ ಸ್ವತಃ ಕಾಲಿನಿಂದ ಕೈಯಿಂದ ಚಿಮ್ಮಿಸುವನು.
12. ಎದುರಾಳಿಯಿಂದ ಗೋಲಿನ ಗೆರೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಕಳುಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿಂದ ಒದಿಸಬೇಕು.
13. ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪಿಗೆ "ಪೆನಾಲ್ಟಿಕಿಕ್" ನೀಡಲಾಗುವುದು.
14. ಕಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಫ್ರೀಕಿಕ್, ಡೈರೆಕ್ಟ್ ಕಿಕ್, ಇಂಡೈರೆಕ್ಟ ಕಿಕ್ ಎಂದು ವಿಧಗಳಿವೆ.
15. ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಡ್ರಾ ಆದರೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಎರಡು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪಾಳಿಯನ್ನು

ನೀಡಬೇಕು.

16. ಪೆಚ್ಚುವರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ಆಟ ಡ್ರಾದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೆ 5 ಮತ್ತು 5 ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಿಕ್ ನೀಡಬೇಕು.

17. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಿಕ್‌ಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಆಟವು ಡ್ರಾದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ "ಸಡನ್ ಡೆತ್" ನಿಯಮ ಜಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. (ಸಡನ್ ಡೆತ್ ಅಂದರೆ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಗೋಲ್ ಆಗುವತನಕ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ "ಕಿಕ್"ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.)

18. **ಆಫ್ ಸೈಡ್** : ಎದುರಾಳಿಯ ಗೋಲ್ ಕಡೆ ಧಾಳಿಗಾರನಿಂದ ಮುಂದೆ ಕೇವಲ ಗೋಲ್ಕೀಪರ್ ಮಾತ್ರ ಇರುವಾಗ ತನ್ನ ತಂಡದ ಆಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ತಾನು ಚೆಂಡಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರೆ ಅದನ್ನು "ಆಪ್ ಸೈಡ್" ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಪ್ ಸೈಡ್ ಆದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡಕ್ಕೆ ಫ್ರೀಕಿಕ್ ನೀಡುವರು.

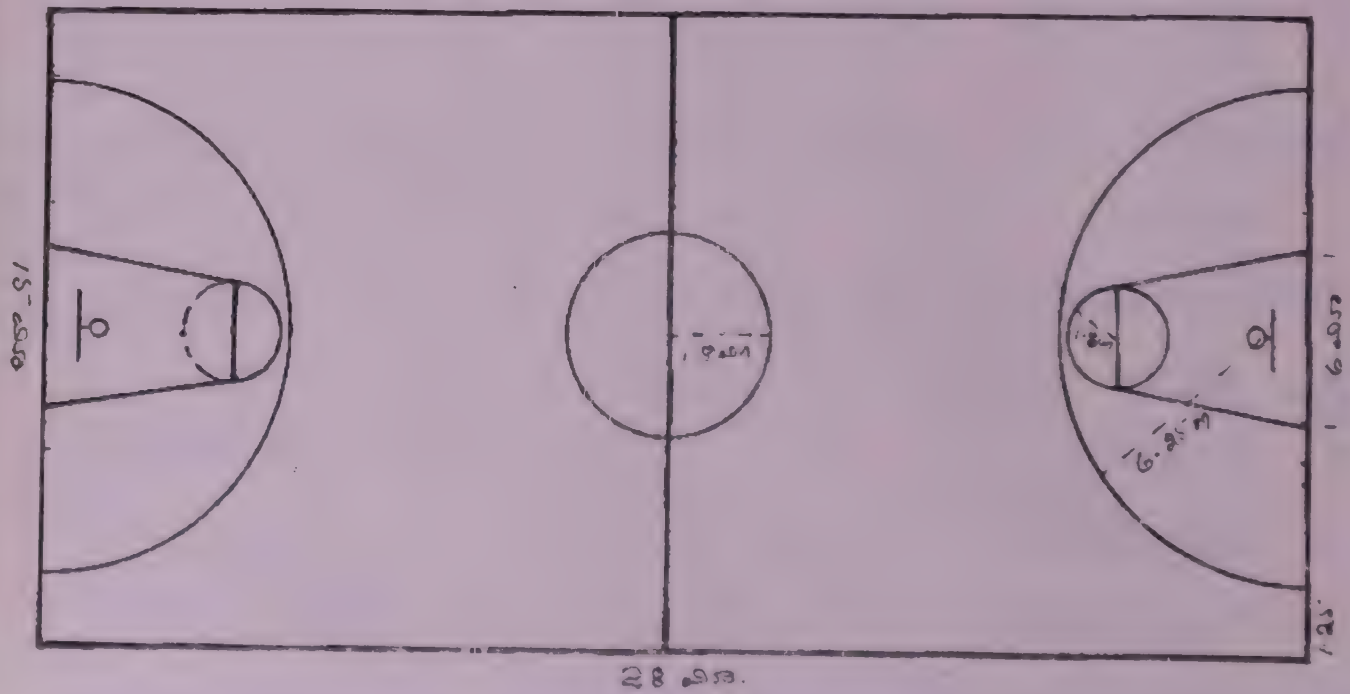
ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಕಿಕ್ಕಿಂಗ್ ದಿ ಬಾಲ್
2. ಸ್ಟಾಂಪಿಂಗ್ ದಿ ಬಾಲ್
3. ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್
4. ಪಾಸಿಂಗ್
5. ಹೆಡ್ಡಿಂಗ್
6. ಟಾಸಿಂಗ್
7. ಥ್ರೋಯಿಂಗ್
8. ವಾಲಿಂಗ್
9. ಕವರಿಂಗ್
10. ಕಾರ್ನರ್ ಕಿಕ್
11. ಜಿಗ್ಝಾಗ್ ರನ್ನಿಂಗ್
12. ಬಾಲ್ ಕಂಟ್ರೋಲಿಂಗ್

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್

ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಆಟಗಳ ಇತಿಹಾಸದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್ ಆಟವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡದ್ದೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. 1891ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕಾ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನದ ವೈ.ಎಂ.ಸಿ.ಎ. ಅಧ್ಯಾಪಕ ಡಾ|| ಜೇಮ್ಸ್ ನೇಸ್ಮಿತ್ರರು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹತುಂಬುವ ಸಲುವಾಗಿ ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದರು. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಅವಿಷ್ಕರಿಸಿದರು. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಫುಟ್ಬಾಲನ್ನು ಆ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು 1892ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನೇಸ್ಮಿತ್ರರು ಆಟದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳಸ್ನು ಬರೆದರು 1915ರಲ್ಲಿ ಅಮೆಚೂರ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಯೂನಿಯನ್ ಹಾಗೂ ವೈ.ಎಂ.ಸಿ.ಎ. ಸಂಘದವರು ಸೇರಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಅಳವಡಿಸಿದರು. 1932ರಲ್ಲಿ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 1936ರ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಕ್ರಮೇಣ ಆಟವನ್ನು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಆಡಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರಾನ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಾಟ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕವು ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ರಷ್ಯಾ ತಂಡವು ಅಮೇರಿಕದ ಎದುರು ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಂಕದ ಅಂತರದಿಂದ ಗೆದ್ದಿತು.

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣ



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮದ್ರಾಸ್ ವೈ.ಎಂ.ಸಿ.ಎ. ಕೆಲಸಗಾರರು ಆಟವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. 1951ರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಪುರುಷರಿಗೆ "ಟೂಡ್ ಮೆಮೋರಿಯಲ್" ಕಪ್ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ "ಬಸಾಲತ್" ಟ್ರೋಫಿ ಬಾಲಕರಿಗೆ "ಅಬ್ರಾಹ್ಯಾಂ ಟ್ರೋಫಿ"ಯ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್‌ಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 12 ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ.
2. ಒಮ್ಮೆಗೆ ಕಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಂಡದಿಂದ 5 ಜನ ಆಡುವರು.
3. ಆಟದ ಅವಧಿಯು 20 ನಿಮಿಷಗಳ 2 ಪಾಳಿಯಾಗಿದೆ.
4. ಮಧ್ಯ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮವಿರುತ್ತದೆ.
5. ಚೆಂಡಿನ ತೂಕ 600 ರಿಂದ 650 ಗ್ರಾಂಗಳು.
6. ಚೆಂಡಿನ ಸುತ್ತಳತೆ 75 ರಿಂದ 78 ಸೆ.ಮೀ.

ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ನಿಲುವು ಮತ್ತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು.

1. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಎಸೆಯುವುದು.
2. **ಪಾಸಿಂಗ್ :** ಚೆಸ್ಪಾಸ್, ಓವರ್ ಹೆಡ್ಪಾಸ್, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಆಫ್ ಪಾಸ್, ಹುಕ್ ಪಾಸ್, ಟೂ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓವರ್ ಪಾಸ್, ಬೇಸ್ ಬಾಲ್ ಪಾಸ್, ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್.
3. **ಶೂಟಿಂಗ್ :** ಒನ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೆಟ್ ಶೂಟ್, ಟುಹ್ಯಾಂಡ್ಸೆಟ್ ಶೂಟ್, ಲೇ ಅಪ್ ಶೂಟ್, ಜಂಪ್ ಶೂಟ್, ಹುಕ್ ಶೂಟ್.
4. **ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ :** ಹೈ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್, ಲೋ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್, ಫೂಟವರ್ಕ್, ಅಫೆನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್, ಆಫ್ ಅಂಡ್ ಅಂಡರ್ ಸ್ಪಾನ್ಸ್, ಆರ್ಮ್ವರ್ಕ್, ಗಾರ್ಡಿಂಗ್, ಮ್ಯಾನ್ ವಿತ್ಬಾಲ್, ಸ್ವಿಚಿಂಗ್, ಬ್ಲಾಕಿಂಗ.

ಪಂದ್ಯಾಟದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು :

1. ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರನು ಕಣದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವನು.

2. ಇಬ್ಬರು ತೀರ್ಪುಗಾರರು 'ಡಯಾಗನಲ್' ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೀರ್ಪುಗೀಡುವರು.

3. ಆಟಗಾರನೊಬ್ಬ 5ಸ್ವಂತ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎಸಗಿದರೆ ಅಂತಹ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಪಂದ್ಯಾಟದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲಾಗುವುದು.

4. ಒಂದು ತಂಡ 7 ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಎದುರು ತಂಡಕ್ಕೆ ಎರಡು ಫ್ರೀಥ್ರೋಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

5. ಚೆಂಡನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ 2 ಅಂಕಗಳು.

6. ಹೊರ ವರ್ತುಳದಿಂದ ಆಚೆ ಕಡೆಯಿಂದ ಎಸೆದು ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಿದರೆ 3 ಅಂಕಗಳು.

7. ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ನೀಡುವ ಫ್ರೀಥ್ರೋ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಆದರೆ ಒಂದು ಅಂಕ ನೀಡುವರು.

8. ಇಬ್ಬರು ಚೆಂಡನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ ತೀರ್ಪುಗಾರ "ಜಂಪ್ಬಾಲ್" ನೀಡುವರು (ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಂತೆ)

9. ಭಾಸ್ಕೆಟ್ ಆದ ಬಳಿಕ ಕಣದ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಥ್ರೋ ಇನ್ ನೀಡುವರು.

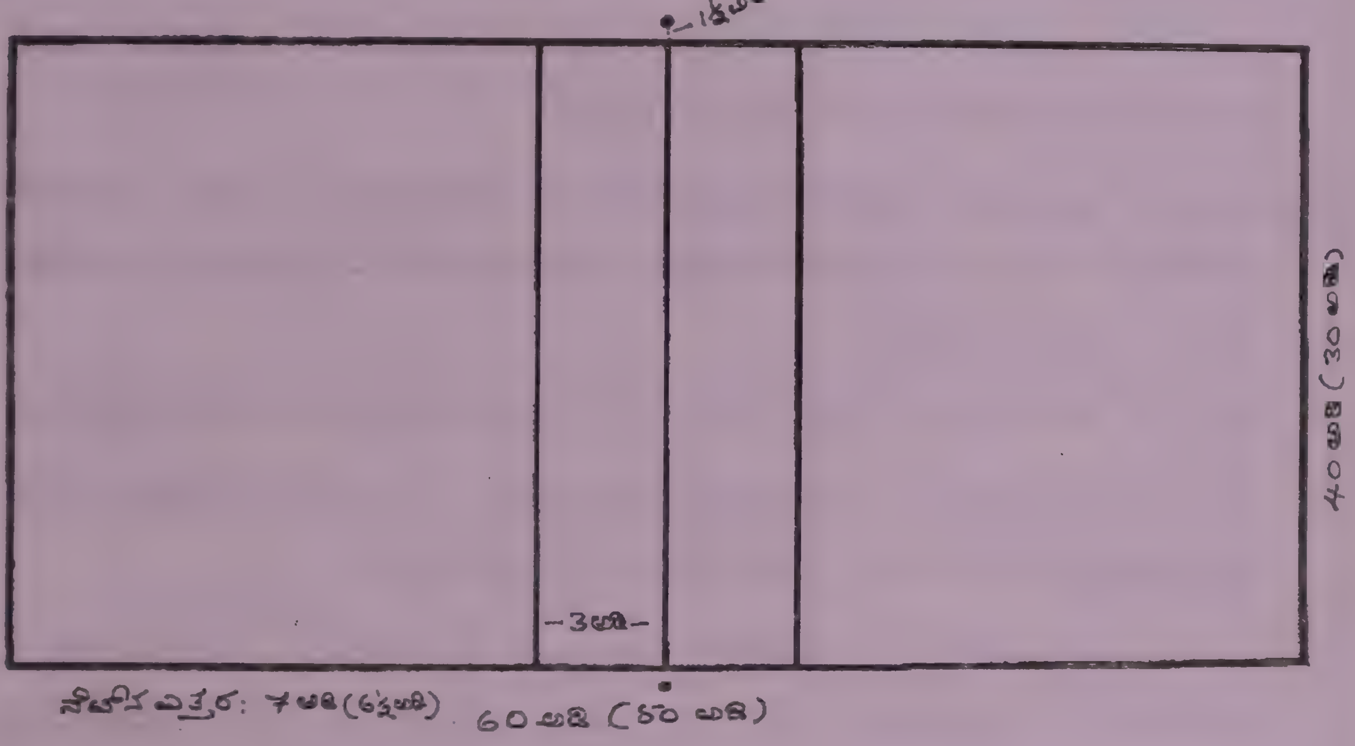
10. ಕಣದಿಂದ ಚೆಂಡು ಆಚೆಗೆಹೋದರೆ ವಿರುದ್ಧತಂಡಕ್ಕೆ ಚೆಂಡು ಹೊರಹೋದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಕಣದ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಥ್ರೋ ಇನ್ ನೀಡುವರು.

11. ತಮ್ಮ ಕಣದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ 30 ಸೆಕೆಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿದರೆ 30 ಸೆಕೆಂಡು ರೂಲ್ ಹಾಗೂ ಎದುರಾಳಿಯ ರೂಟಿಂಗ್ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ 3 ಸೆಕೆಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿಂತರೆ 3 ಸೆಕೆಂಡ್ ರೂಲ್ ನೀಡುವರು.

ಥ್ರೋ ಬಾಲ್ (Throw Ball)

ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ವಾಲೀಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಹೋಲುವ ಈ ಆಟವು ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದು, ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಸೆಯುವ ಆಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಥ್ರೋ ಬಾಲ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತು. ಇದೀಗ ಈ ಆಟವನ್ನು ಪುರುಷ, ಮಹಿಳೆಯರಿಬ್ಬರು ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಅಂಕಣ



ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು :

1. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 12 ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ.
2. ಕಣದೊಳಗೆ ಆಡುವ ಆಟಗಾರರು 9 ಮಂದಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 7 ಜನರಿಂದ ಆಡುವ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗವೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ.
3. ಮೂರು ಗೇಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ ಗೇಮ್‌ಗೆ 15 ಅಂಕಗಳು.

4. ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಆಡಲು ಫುಟ್ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

5. ಮೊದಲಿಗೆ ಆಟಗಾರರೇ ಅಂಕವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿ "ಪ್ಲೇ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇದೀಗ ವಾಲೀಬಾಲಿನಂತೆ ಪ್ರಧಾನ ತೀರ್ಪುಗಾರನೇ ಅಂಕವನ್ನು ಹೇಳುವನು.

6. ಅಂಕಗಳು 14-14ಸಮ ಆದಾಗ "ಡ್ಯೂಸ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಸತತವಾಗಿ 2 ಅಂಕ ಪಡೆಯುವ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಚೆಂಡುನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ಬಲೆಯ (ನೆಟ್) ಮೇಲಿಂದ ಎಸೆದು ಆಟ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

8. ಚೆಂಡನ್ನು ಅಂತಿಮಗೆರೆಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಎದುರಾಳಿ ಕಣಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವ ಮೂಲಕ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

9. ಚೆಂಡನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗುವ ತಂಡ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಸರ್ವೀಸನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎದುರುತಂಡವಾದರೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದಂಕ ಬರುತ್ತದೆ.

10. ಸರ್ವೀಸ್ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ತಂಡವು ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

11. ನೆಟ್ಟಿನ ಎತ್ತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿರಿಯರಿಗೆ 7 ಅಡಿ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಯರಿಗೆ $6\,^1/_2$ ಅಡಿ ಹಾಗೂ ಕಣದ ಉದ್ದಗಲ ಕ್ರಮವಾಗಿ 60x40 ಹಾಗೂ 50x30 ಅಡಿಗಳು.

12. ಬಲೆಯ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ 3-3 ಅಡಿಗಳ ನ್ಯೂಟ್ರಲ್ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರೊಳಗೆ ಚೆಂಡುಬಿದ್ದರೆ ಔಟ್ ಹಾಗೂ ಆಟಗಾರರು ಈ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

13. ಚೆಂಡನ್ನು ಒಂದು ತಂಡ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿಯಬಹುದು ವಾಲೀಬಾಲಿನಂತೆ 3 ಟಚ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಿರುಸಿನ ಚೆಂಡು ಮೊದಲ ಆಟಗಾರರಿಂದ ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಲ್ಲದೆ ಜಾರಿ ಬಂದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಹಿಡಿದು ಎಸೆಯಬಹುದು.

14. ಷಾಟ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಬಲೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಚಿಮ್ಮುವ ಚೆಂಡನ್ನು 2ನೇಯ ಆಟಗಾರ ಹಿಡಿದು ಎಸೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

15. ಆಟಗಾರರು ಕಣದಲ್ಲಿ 3 ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು ಮುಂದಿನ, ಮಧ್ಯದ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ

ಸಾಲಿನ ಆಟಗಾರರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ನಿಷೇಧಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

16. ವಾಲೀಬಾಲಿನಂತೆ ಕಣದಿಂದ ಹೊರಭಾಗದಿಂದಲೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಸೆಯ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

17. ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿ ಎಸೆದರೆ ಅದನ್ನು "ಶಿಪ್ಪಿಂಗ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಹಿಡಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

19. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ತಕ್ಷಣ ಎಸೆಯಬೇಕು. ತಡವಾದರೆ ಅದನ್ನು "ಲೇಟ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಹ ತಪ್ಪು ಎಸೆತವಾಗುತ್ತದೆ.

20. ಸರ್ವೀಸ್ ನೆಟ್ ಸ್ಪರ್ಶವಾದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು ಎಸೆತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಟದ ರ‍್ಯಾಲೀ ಬಾಲ್‌ಗಳು ನೆಟ್ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

21. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷಾ "ಜಡ್" 'Z" ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿ
2. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ
3. ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವಿಕೆ
4. ಷಾಟ್ ಮಾಡುವುದು
5. ಬಾಲ್ ಕವರಿಂಗ್
6. ಗ್ಯಾಪ್ ಅಂಡ್ ಪ್ಲೇಸ್ಮೆಂಟ್

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಮೂಲತಃ ಭಾರತೀಯ ಆಟವಾಗಿತ್ತು. ಪೂನಾದಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಇದನ್ನು "ಪೂನಾಗೇಮ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಆಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸೈನಿಕರು ಇಂಗ್ಲೇಂಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು ಬಂತೆಂದು ಐತಿಹ್ಯವಿದೆ. 1887ರಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು. 1948-49ರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಇದರ ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಶ್ರೀ ಥಾಮಸ್ ಆಗಿದ್ದರು. ಇವರು ಪ್ರಥಮ ಜಾಗತಿಕ ಪಂದ್ಯಾಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿಯ "ಕಪ್" ನೀಡಿದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಆಟವು ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಕಾಶ್ ಪಡುಕೋಣೆ ಒಬ್ಬ ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರು. ಇವರು ಆಲ್ ಇಂಗ್ಲೇಂಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್ ಗೆದ್ದು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಕೀರ್ತಿತಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಟನ್ ಅಂಕಣ

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಆಟವನ್ನು ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ.
2. ಹದಿನೈದು ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಗೇಮ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

3. ಅಂಕಗಳು 13ರಲ್ಲಿ ಸಮ ಆದಾಗ "ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮುಂದೆ 18 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಗಳಿಸುವವರು ಪಂದ್ಯ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.

4. ಅಂಕಗಳು 14ರಲ್ಲಿ ಸಮವಾದರೆ 17 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಪಡೆಯುವ ತಂಡ ಪಂದ್ಯಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

5. ಒಂದು ಪಂದ್ಯ (ಮ್ಯಾಚ್) ಎಂದರೆ 4ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಡಬಲ್ಸ್ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು.

6. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 4 ಆಟಗಾರಿರುತ್ತಾರೆ.

7. ಆಡುವ 'ಕಾಕ್' 14 ರಿಂದ 16 ಪುಕ್ಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಾರಿವಾಳಗಳ ಪುಕ್ಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಾರಿವಾಳಗಳ ಪುಕ್ಕವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಕಾಕನ್ನೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

8. ಬಲೆ (ನೆಟ್) ಯ ಎತ್ತರ 5 ಅಡಿಗಳು.

9. ಬಲೆಯ ಅಗಲ 3 ಅಡಿಗಳು.

10. ಪಂದ್ಯಾಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಣದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಡಯಾಗನಲ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

11. ಪಂದ್ಯಾಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸಿಂಗಲ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

12. ಅಂಕಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಲದಿಂದ ಎಡ ಹಾಗೂ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಸರ್ವರ್ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

13. ಮಹಿಳಾ ಸಿಂಗಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 11 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಪಂದ್ಯ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

14. ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳೂ ನೆಲಸ್ಪರ್ಶಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ಟಿನ ಹಿಡಿಯು ಜಾಲರಿಯ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರಲೇಬೇಕು.

15. ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಡಬಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಏರಿಯಾದೊಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಸರ್ವೀಸ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಔಟ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

16. ಒಂದೇ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ (ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಅಲ್ಲದ) ಸರ್ವೀಸ್ ಔಟ್ ಅಥವಾ ಫಾಲ್ಟ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

17. ಡಬಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಾಂಗ್ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಏರಿಯಾದಿಂದ ಆಚೆಬೀಳುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಔಟ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

18. ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಕಣದ ಎಡಬಲ ಭಾಗದ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿಜಾಗವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಮತ್ತು ಲಾಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್
2. ಹೈ ಸರ್ವೀಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್
3. ಡ್ರಾಪಿಂಗ್
4. ರಿಸೀವಿಂಗ್
5. ಸ್ಮ್ಯಾಶಿಂಗ್
6. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವಿಂಗ್
7. ಕಣದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಬಾಲ್‌ಬ್ಯಾಟ್ ಮಿಂಟನ್

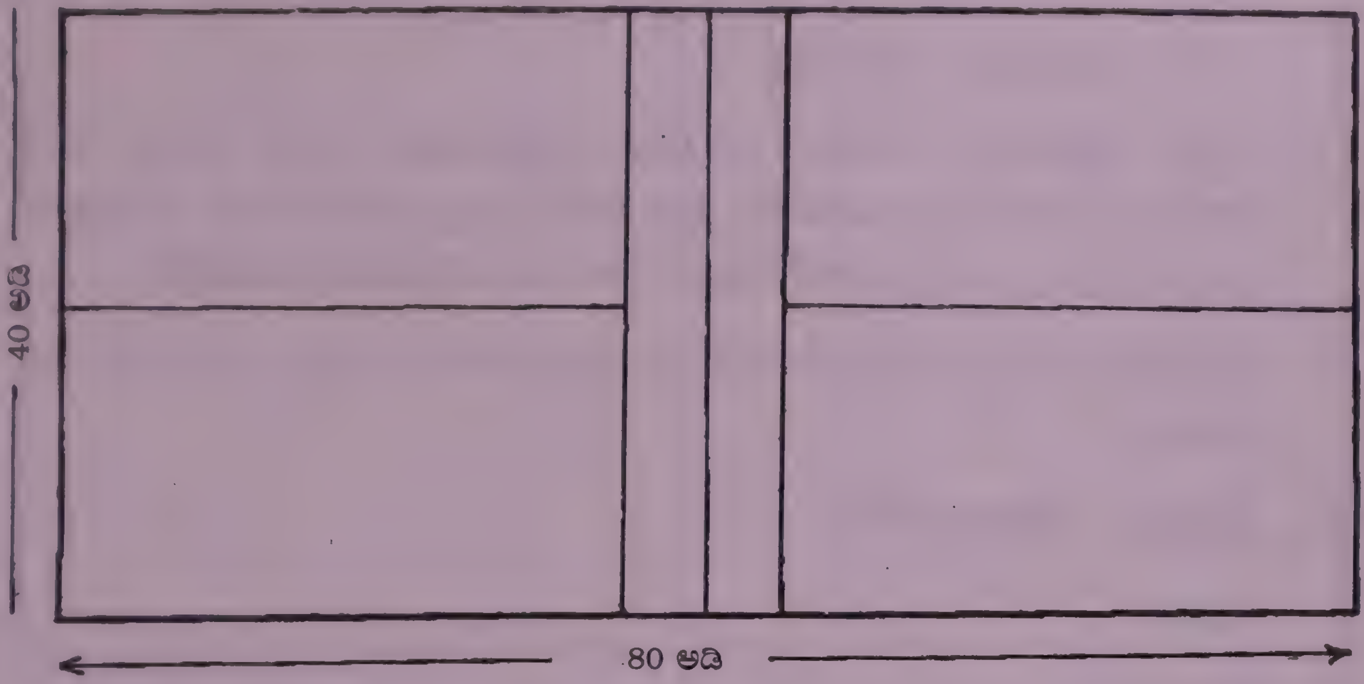
ಬಾಲ್‌ಬ್ಯಾಟ್ ಮಿಂಟನ್ ಆಟವು ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಲೂಬಹುದು. ಪಾರಿವಾಳದ ಪುಕ್ಕದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಿಳಿ-ಹಳದಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಮರದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದಲ್ಲೂ 7 ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ.
2. ಆಡುವ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಕಣದಲ್ಲಿ 5 ಜನರಿರುತ್ತಾರೆ.

3. ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಅಳತೆಯು 80x40 ಅಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್‌ಬ್ಯಾಟ್ ಮಿಟನ್ ಅಂಕಣ



4. ಬಲೆಯ ಎತ್ತರ 6 ಅಡಿಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ.

5. ಕಣದ ಅಗಲ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಬಲೆಗೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

6. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡ ಕಣಕ್ಕೆ (ಡಯಾಗನಲ್) ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

7. ಅಂಕಗಳು ಬಂದಂತೆ ಬಲ-ಎಡ-ಬಲ ಹೀಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರ ಮಾಡಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

8. ಒಂದು ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ 5 ಜನ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವರು.

9. 29 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಗೇಮ್ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. 3ರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪಂದ್ಯಗಳಿಂದ ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

10. ಅಂಕಗಳು 8, 15, 21 ಆದಾಗ ಕಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

11. ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಸೊಂಟದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರಬಾರದು.

12. ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಬೀಸಿದಾಗ ಚೆಂಡು ಔಟಿಗೆ ಹೋದರೂ ಗುಡ್ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವರು. ಇದಕ್ಕೆ "ಟ್ರೈ" ಎಂದು ಹೆಸರು.

13. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತಾಕಲಾಡಿಸಿದರೆ "ಕ್ಲ್ಯಾಶ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು.

14. ನೆಟ್ಟಿನ ಇಕ್ಕೆಲದಲ್ಲಿ 3 ಅಡಿಗಳ ನ್ಯೂಟ್ರಲ್ ಏರಿಯಾವಿದ್ದು ಇದು ಆಟದ ಕಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದರೂ ಆಟಗಾರರು ಇದರೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಚೆಂಡು ಇದರೊಳಗೆ ಬಿದ್ದರೂ ಔಟ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಈಗ ಆಟದ ಕಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ)

15. ಆಟಗಾರರು ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಾನ ಮುಂದಿನ ಇಬ್ಬರು, ಹಿಂದಿನ ಇಬ್ಬರು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯದ ಆಟಗಾರ.

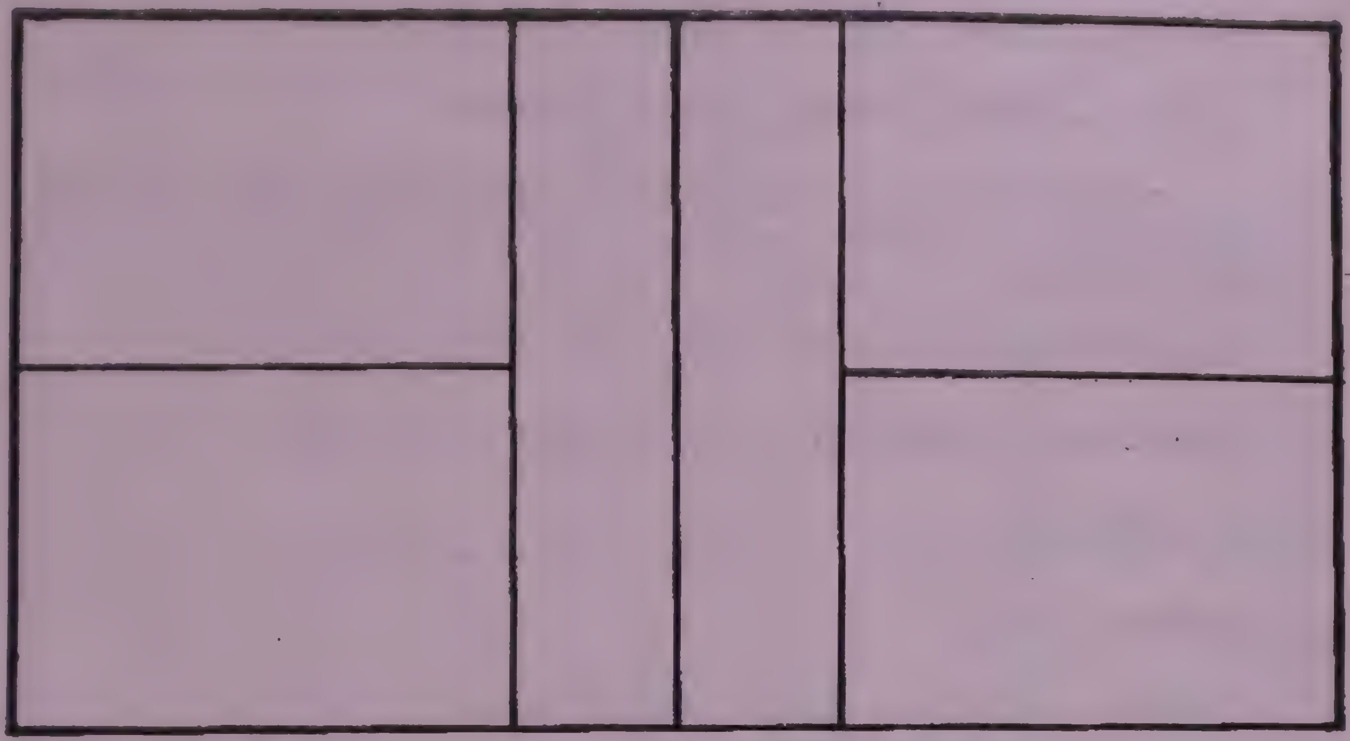
ಕೆಲ ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಸರ್ವೀಸ್
2. ರಿಸೀವಿಂಗ್
3. ಟಾಸಿಂಗ್
4. ಸ್ನ್ಯಾಪಿಂಗ್
5. ಸ್ಕ್ರ್ಯೂಯಿಂಗ್
6. ಡ್ರಾಪಿಂಗ್
7. ಪ್ಲೇಸ್ಮೆಂಟ್

ಟೆನ್ನಿಕಾಯಿಟ್

ಈ ಆಟವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ರಂಗಿನಾಟ'ವೆಂದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಟಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವರು ಹಾಗೂ ನಾವಿಕರು ತಮ್ಮ ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬ ಇತಿಹಾಸವು ಇದೆ. ಆಗ ಇದನ್ನು "ಡೆಕ್ ಟೆನ್ನಿಸ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರ ಬಹುತೇಕ ನಿಯಮಗಳು ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಆಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಟೆನ್ನಿಕಾಯಿಟ್ ಅಂಕಣ



ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಡಿ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಇಪ್ಪತ್ತೇಳು ಇಂಚು ಅಗಲದ ಬಲೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಟೆನ್ನಿಕಾಯಿಟ್ (ರಿಂಗ್) ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಮೃದು ಸ್ಪಾಂಜಿನಿಂದ ಹಾಗೂ ರಬ್ಬರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಒಳವ್ಯಾಸ 3.9 ಇಂಚು ಹೊರವ್ಯಾಸ 6.3 ಇಂಚು ಹಾಗೂ 1.3 ಇಂಚು ದಪ್ಪವಿರಬೇಕು.
3. ಟೆನ್ನಿಕಾಯಿಟಿನ ತೂಕ 7 ರಿಂದ 9 ಔನ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ.
4. ಬಲೆಯ ಎತ್ತರ 6 ಅಡಿಗಳು.
5. ಪ್ರತಿತಂಡದಲ್ಲಿ ಡಬಲ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಇಬ್ಬರು ಹಾಗೂ ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ.
6. ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಗೇಮ್ ಆಗುವುದು "ಬೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಥ್ರೀ ಗೇಮ್"ಗಳಲ್ಲಿ ಪಂದ್ಯಾಟ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

7. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ 5 ಸರ್ವೀಸ್‌ಗಳು.

8. ಅಂಕಗಳನ್ನು ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್‌ನಂತೆ ವೈಸ್ವರ್ಸ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

9. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕಣಕ್ಕೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

10. ಡಬಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಟೆನ್ನಿಕಾಯಿಟನ್ನು ಅದಲುಬದಲಾಗಿ (ಆಲ್ಟರ್ನೇಟ್) ಟೇಬಲ ಟೆನ್ನಿಸ್‌ನಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

11. ನ್ಯೂಟ್ರಲ್ ಜೋನ್ನೆ ರಿಂಗ್ ಬಿದ್ದರೆ ಔಟ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

12. ಟೆನ್ನಿಕಾಯಿಟನ್ನು ಎಸೆಯುವಾಗ ಮುಂಗೈ ಮೊಣಕೈಗಿಂತ ಕೆಳಗಿರಬೇಕು.

ಮುಖ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

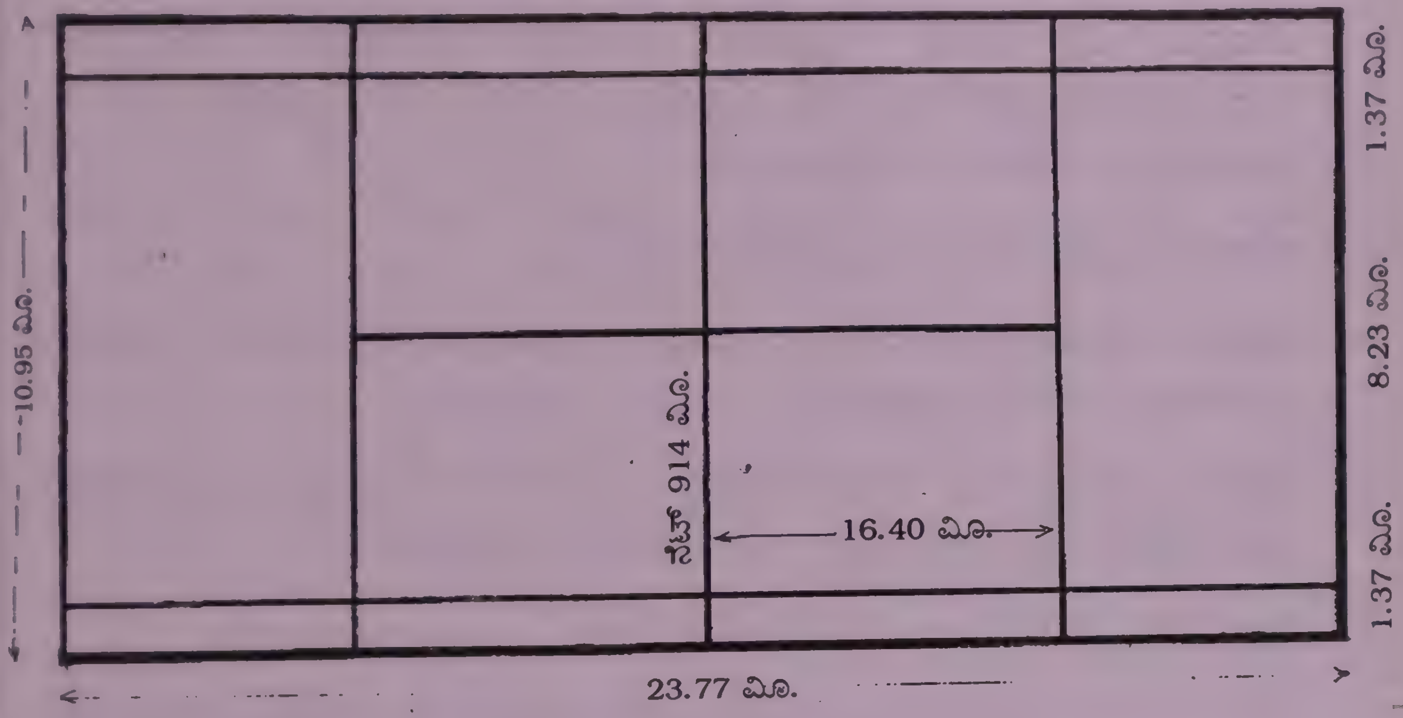
1. ಆಟಗಾರನ ನಿಲುವು
2. ಟೆನ್ನಿಕಾಯಿಟ್ ಹಿಡಿಯುವ ಹಾಗೂ ಎಸೆಯುವ ಕ್ರಮ
3. ಶಾಟ್ ಮಾಡುವುದು
4. ಗ್ಯಾಪ್ ಹಾಕುವುದು.
5. ಕಣದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನ ಚಲನೆ

ಲಾನ್ ಟೆನ್ನಿಸ್

ಲಾನ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಹಾಗೂ ಚೆಂಡಿನ ಮೂಲಕ ಆಡುವ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಡಿದು ಆಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಮಣ್ಣಿನ ಇಲ್ಲವೇ ಹುಲ್ಲು ಹಾಸುಗೆಯ ಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದುಬಾರಿ ಆಟವಾದುದರಿಂದ ಈ ಆಟವನ್ನು ರಾಯಲ್ ಗೇಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲೇಂಡಿನ ವಿಂಬಲ್ಡನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜಾಗತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಅಮೇರಿಕನ್ ಓಪನ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಓಪನ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ ಓಪನ್ ಇತರ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು. ಭಾರತದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ರಾಮನಾಥನ್ ಕೃಷ್ಣನ್, ವಿಜಯ್ ಅಮೃತರಾಜ್, ಲಿಯಾಂಡರ್, ರಮೇಶ್ ಕೃಷ್ಣನ್, ಮಹೇಶ್

ಭೂಪತಿ ಮುಂತಾದವರು ಪ್ರಮುಖರು. ಲಿಯಾಂಡರ್ ಫೇಸ್ ಒಲಂಪಿಕ್ಸಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ತಂದುಕೊಟ್ಟವರು. ಮಹಿಳೆ, ಪುರುಷರೂ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೆ.

ಲಾನ್ ಟೆನ್ನೀಸ್ ಅಂಕಣ



ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಆಟವನ್ನು ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ.
2. ತಂಡಗಳ ಟೆಸ್ಟ್ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ 2 ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಒಂದು ಡಬಲ್ಸ್ ಮತ್ತು 2 ರಿವರ್ಸ್ ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
3. ಒಂದು ಸೆಟ್ ಪೂರ್ಣವಾಗುವವರೆಗೆ ಒಬ್ಬರೇ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವರು. ಅಂಕಗಳು 15, 15, 10 ಹಾಗೂ 5 ರಿಂದ 45ಕ್ಕೆ ಗೇಮ್ ಆಗುವುದು.
4. ಪ್ರತಿ ಅಂಕಕ್ಕೆ 2 ಸರ್ವೀಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಸರ್ವೀಸ್ ವಿಫಲವಾದರೆ 2ನೇ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಸರ್ವೀಸ್‌ನೆಟ್ ಆಗಿ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸರ್ವೀಸ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

5. ಮೊದಲು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಎಡ-ಬಲದಿಂದ ಸರ್ವೀಸ್-ಮಾಡುವರು.

6. ಆರು ಗೇಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸೆಟ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. 6 ಸೆಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮ್ಯಾಚ್. ಪುರುಷರಿಗೆ 5 ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 3 ಸೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಚ್ ಮುಗಿಯುವುದು.

7. 5 ಸೆಟ್‌ಗಳು ಸಮವಾದರೆ 2 ಸೆಟ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಟ ಆಡಿಸಿ ಪಂದ್ಯ ಮುಗಿಸುವರು.

8. ಪಂದ್ಯಾಟ ಟೈ ಆದಾಗ ಟೈಬ್ರೇಕರ್ ನಿಯಮ ಜಾರಿಮಾಡಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಸರ್ವೀಸ್ ನೀಡಿ. ಎರಡು ಅಂಕಗಳ ಲೀಡ್ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು 6, ಅಂಕಪಡೆಯುವ ಆಟಗಾರ ಜಯಿಸುತ್ತಾನೆ.

9. ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪರ-ವಿರುದ್ಧ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

10. ಆಟಗಾರ ಮಾಡಿದ ಸರ್ವೀಸ್‌ನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಡೆಯಲಾಗದೆ ಹೋದರೆ ಅಂತಹ ಸರ್ವೀಸನ್ನು "ಎಸ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

11. ಅಂಕಗಳು 40ರಲ್ಲಿ ಸಮ ಆದಾಗ ಡ್ಯೂಸ್ ಎಂದೂ 45-40 ಆದಾಗ ಅಡ್ವಾಂಟೇಜ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 45-40ರಲ್ಲಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

12. ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಬಡಿಯುವ ಸರಿಯಾದ ಸರ್ವೀಸನ್ನು "ಲೆಟ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

13. ಸರ್ವೀಸ್ ನೆಟ್ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಡಿದು ಪುಟಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪಾಲ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವರು.

ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಸರ್ವಿಂಗ್
2. ರಿಸೀವಿಂಗ್
3. ಬ್ಯಾಕ್ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಲೀ
4. ಶ್ಮ್ಯಾಶ್
5. ಡ್ರಾಪಿಂಗ್
6. ಫೀಲ್ಡ್ ಕವರಿಂಗ್

ಹಾಕಿ

ಹಾಕಿ ಆಟವನ್ನು ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಭಾರತವು ಅನೇಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದು ಹಾಕಿ ಜಗತ್ತಿನ ಸೌರ್ವಭೌಮರೆನಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದವು. 1928ರಿಂದ ಸತತವಾಗಿ 6 ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದಿತ್ತು. ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಅಥೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊರೆದ ಉಬ್ಬು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆಟದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಇಂದಿಗೂ ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕ್, ಈಜಿಪ್ಟ್, ಪರ್ಷಿಯನರು ಹಾಕಿ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಮೇರಿಕದ ಮೂಲನಿವಾಸಿಗಳು ಹಾಕಿಯನ್ನು ಹೋಲುವಂತಹ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರ. ಫುಟ್ಬಾಲಿನಂತೆ ಒಂದೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ನೂರಾರು ಆಟಗಾರರು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮೈಲುಗಟ್ಟಲೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಾರಿಸುತ್ತಾ ಗೋಲು ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಫ್ರೆಂಚ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ಹೋಶೆ" ಎಂದರೆ ಬಾಗಿದ (ಕೊಕ್ಕೆ) ಎಂದು ಅರ್ಥ ಈ ಪದದಿಂದಲೇ ಹಾಕಿ ಎಂಬ ಪದ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. 1975ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೇಡಿನಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ರೂಪದ ಹಾಕಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 1883ರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಯ ಮುಖ್ಯ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ವಿಂಬಲ್ಡನ್ ಕ್ಲಬ್ಬಿನ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. 1895ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಐಲೆಂಡ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರಥಮ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಾಟ ನಡೆಯಿತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು ಕೃತಕ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೈದಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಕಿ ಅಂಕಣ

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 16 ಆಟಗಾರರಿದ್ದು 11 ಮಂದಿ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ.
2. ಪಂದ್ಯವು 35 ನಿಮಿಷಗಳ ಎರಡು ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯವಿರಾಮ 15 ನಿಮಿಷಗಳು.
3. ಹಾಕಿ ಕಡ್ಡಿ (ಸ್ಟಿಕ್) 36 ರಿಂದ 38 ಇಂಚು ಉದ್ದವಿದ್ದು 600 ಗ್ರಾಮ್ ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ.
4. ಚೆಂಡಿನ ತೂಕವು 5 1/2 ಯಿಂದ 5 3/4 ಔನ್ಸ್ ಅಂದರೆ 156 ಗ್ರಾಮ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
5. ಚೆಂಡಿನ ಸುತ್ತಳತೆ 8 13/16 ರಿಂದ 9 1/4 ಇಂಚು ಇದ್ದು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುವುದು.
6. ಮೈದಾನವು 100 ಗಜ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ 60 ಗಜ ಅಗಲವಿರುವುದು.
7. ಗೋಲ್ 12 ಅಡಿ ಅಗಲ ಮತ್ತು 7 ಅಡಿ ಎತ್ತರವಿದ್ದು ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ 18 ಇಂಚು ಎತ್ತರದ ಹಲಿಗೆಯ ಆವಾರ (ಗೋಡೆ) ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ ಹಿಡಿಯುವ ಗ್ರಿಪ್
2. ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಓಡುವುದು
3. ಪೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪುಶ್
4. ಸ್ಲಾಪ್ ಪುಶ್
5. ಪೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಹಿಟ್
6. ರಿವರ್ಸ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಪುಶ್
7. ಏರಿಯಲ್ ಪಾಸ್
8. ಫ್ಲಿಕ್
9. ರಿವರ್ಸ್ ಸ್ಕೂಪ್
10. ರಿಸೀವಿಂಗ್ ಬಾಲ್

11. ಸ್ಟಾಪಿಂಗ್ ದಿ ಬಾಲ್

12. ಟ್ಯಾಕಲಿಂಗ್

ಆಫ್ ಸೈಡ್ ನಿಯಮ :

ಫುಟ್ ಬಾಲಿನಂತೆ ಹಾಕಿಯಲ್ಲೂ ಹಾಪ್ ಸೈಡ್ ನಿಯಮವಿದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನ ಎದುರು ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿದ್ದರೂ ಆಪ್‌ಸೈಡ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

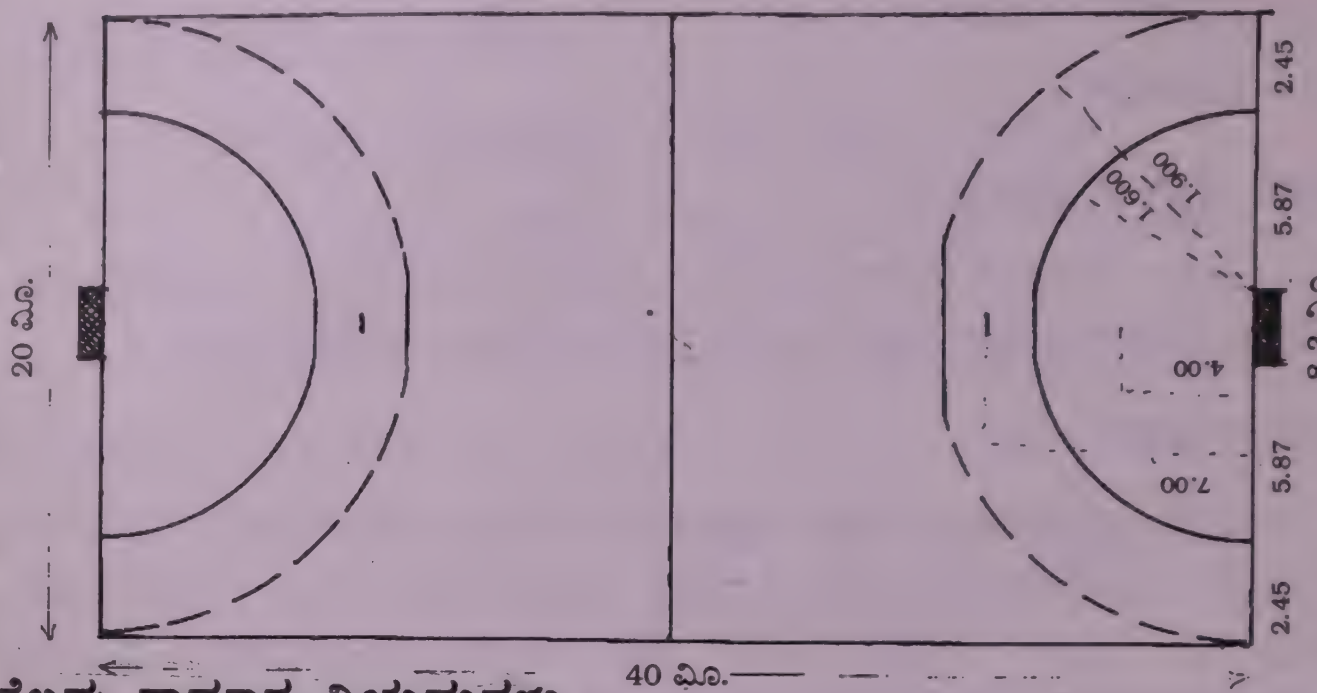
ಸಡನ್ ಡೆತ್ :

ಫುಟ್ ಬಾಲಿಂತೆಯೇ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪಂದ್ಯಾಟವು ಸಮವಾದರೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎರಡು ಪಾಳಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತೂ ಸಮವಾದರೆ 5-5 ಪೆನಾಲ್ಟಿಸ್ಟ್ರೋಕ್ ನೀಡುವರು. ಟೈಬ್ರೇಕ್ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಸಡನ್ ಡೆತ್ ನಿಯಮ ಜಾರಿಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗೋಲಿನ ಅಂತರ ಉಂಟಾಗುವವರೇಗೂ ಪೆನಾಲ್ಟಿಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಬರುವರು. (Refer : Take up Hockey by Norman Hughes)

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟವು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಹಾಗೂ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೊಳಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಆಟವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಹಾಝಿನಾ" "ಟೋರಾಜಾಂ" "ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬೋಲ್ಡ್" ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯುರೋಪ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ 1928ರಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದವರು ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅಮೆಚೂರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್ 1928 ಮತ್ತು 1932ರ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನ ಪಂದ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಆಡಿ ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. 1936ರ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿತು.

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣ



ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 12 ಆಟಗಾರರಿದ್ದು ಕಣದಲ್ಲಿ 7 ಆಟಗಾರರು ಆಡುವರು.
2. ಚೆಂಡಿನ ತೂಕ ಪುರುಷರಿಗೆ 475 ಗ್ರಾಮ್ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 425 ಗ್ರಾಮ್ ಸುತ್ತಳತೆ 50 ರಿಂದ 60 ಸೆ.ಮೀ.
3. ಆಟದ ಕಾಲಾವಧಿ ಪುರುಷರಿಗೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ 2 ಪಾಳಿ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 25 ನಿಮಿಷಗಳ 2 ಪಾಳಿ, ಮಧ್ಯ ವಿರಾಮ 10 ನಿಮಿಷಗಳು.
4. ಆಟಗಾರರನ್ನು ಅವರವರ ಕಣದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಣದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿ ರೆಫರಿಯು ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು.
5. ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಆಟಗಾರ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮಾತ್ರ ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ಸಾಗಬಹುದು.
6. ಚೆಂಡನ್ನು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡದೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಪಾಸ್ ಕೊಡಬೇಕು.
7. ಚೆಂಡು ಆಟದ ಕಣದಿಂದ ಹೊರಹೋದರೆ, ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದ ತಂಡದ ಎದುರು ತಂಡಕ್ಕೆ ಥ್ರೋ-ಇನ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

8. ಗೋಲ್ ಕೀಪರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನಿಂದ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು.

9. ಚೆಂಡು ಹಿಂದಿನ ಗೋಲ್ ಗೆರೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಎದುರು ತಂಡಕ್ಕೆ ಸೈಡ್ ಥ್ರೋ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಎದುರು ತಂಡ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರೆ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್‌ಗೆ ಫ್ರೀಥ್ರೋ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

10. ಆಟಗಾರರು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಗೋಲ್ ಏರಿಯಾಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದರೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಥ್ರೋ ನಿಡಲಾಗುವುದು.

11. ಗೋಲ್ ಕೀಪರನ್ನು ವಂಚಿಸಿ ಚೆಂಡು ಗೋಲಿನ ಒಳಗೆ ಹೋದರೆ ಅದನ್ನು ಗೋಲ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಆಟ ಮರು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು.

12. ಆಟದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ಗೋಲ್ ಏರಿಯಾಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗೋಲ್ ಹೊಡೆದ ಬಳಿಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

13. ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟ್‌ಬಾಲ್ ಗೋಲಿ ತಡೆಯುವಂತೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ತಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಗೋಲ್ ಏರಿಯಾ ದಾಟಿಹೋದರೆ ಅವನೂ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟಗಾರನಂತೆ ಆಡಬೇಕಾಗುವುದು.

14. ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಒಳ ರಕ್ಷಾ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

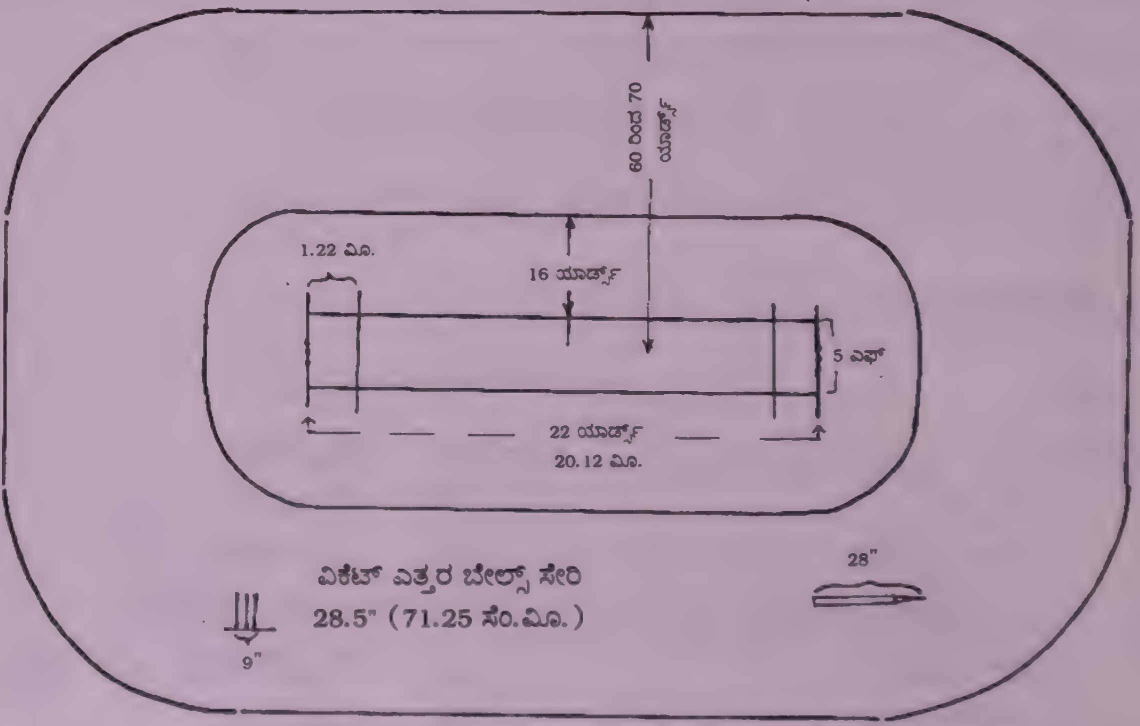
ಮುಖ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್
2. ಪಾಸಿಂಗ್
   - i. ಚಸ್ಪಾಸ್
   - ii. ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್
   - iii. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ಪಾಸ್
   - iv. ಡಿನ್ ಪಾಸ್
   - v. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್
3. ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್
4. ಸ್ನ್ಯಾಚಿಂಗ್
5. ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್
6. ಬಾಡಿ ಕಂಟ್ರೋಲ್
7. ಬಾಲ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಷನ್
8. ರನ್ನಿಂಗ್ ವಿತ್ ದಿ ಬಾಲ್
9. ಪಿವಟಿಂಗ್
10. ಥ್ರೋಯಿಂಗ್

ಕ್ರಿಕೆಟ್

ಇಂದು ಆಟಗಳ ರಾಜ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟವನ್ನು ಮೂಲತಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವರು 'ಜ್ಯೂ' ಜನಾಂಗದವರು. ಕ್ರಿ.ಶ. 400ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಈ ಆಟವು ಇಂಗ್ಲೇಂಡಿನಲ್ಲಿ ಜನಜನಿತವಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಕೆಟಿನ ತವರೂರು ಇಂಗ್ಲೇಂಡ್ ಆಯಿತು. ಬ್ರಿಟೀಷರು ತಮ್ಮ ಅಧಿಪತ್ಯಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಆಟವನ್ನು ಹರಡಿದರು. ಮೊದಮೊದಲು ರಾಜಮನೆತನದವರು ಹಾಗೂ ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಮ್ಯುನಿಸ್ಟ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ ಕಾರಣ ದುಡಿಮೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡುವ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ದಿನಗಳನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡಲು ಬಿಡದಿರುವ ಕಮ್ಯೂನಿಸ್ಟರು 5 ದಿನಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಇಲ್ಲವೇ ಆಡುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೀಗ 2-3 ದಶಕಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಒಂದು ದಿನದ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಓವರಗಳ ಪಂದ್ಯಾಟ, ಡಬಲ್ ವಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಲೋಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ.

ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಂಕಣ



ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದರೂ ಕೆಲವಾರು ಅಂಶಗಳಿಗೆ ನಿಖರವಾದ ದಾಖಲಾತಿಗಳಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ಕ್ರಿ.ಶ. 1598 ರಿಂದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಲಿಖಿತ

ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೇಂಢಿನ ಹ್ಯಾಂಬಲ್ಡನ್ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಜಾನ್ಸಕ್ಮಿಲ್ ಎಂಬ ಆಟಗಾರನು 136ರನ್ನುಗಳನ್ನು ಬಾರಿಸಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಥಮ ಶತಕ ವೀರನೆನಿಸಿಕೊಂಡನು. 1775 ರಲ್ಲಿ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ 3 ಗೂಟಗಳ (ಸ್ಟಂಪ್ಸ್) ಬಳಕೆಯಾಯಿತು. 1787 ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೇಂಡಿನ ಮೇರಿಲೆಬೋನ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಕ್ಲಬ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಇದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 27ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಕ್ರಿಕೇಟ್ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೇಂಡ್, ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರೀಕಾ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ಭಾರತ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ವೆಸ್ಟ್‌ಇಂಡೀಸ್, ನ್ಯೂಜೀಲ್ಯಾಂಡ್, ಜಿಂಬಾವ್ವೆ, ಕೀನ್ಯಾ ಪ್ರಮುಖ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ 16 ಆಟಗಾರರಿದ್ದು 11 ಜನ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಆಡುತ್ತಾರೆ.
2. ಒಂದು ದಿನದ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳನ್ನು 50, 60 ಓವರುಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಟೆಸ್ಟ್ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು 5 ದಿನ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
3. ಒಂದು ದಿನದ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಪಾಳಿಯಾದರೆ ಟೆಸ್ಟ್ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ 2-2 ಪಾಳಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.
4. ಪ್ರತಿ ಓವರಿಗೆ 6 ಎಸೆತಗಳು.
5. ಬೌಂಡರಿಗೆ 4 ರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಿಕ್ಸರ್‌ಗೆ 6 ರನ್ನುಗಳು.
6. ಔಟ್ ಆಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು 1 ಬೌಲ್ಡ್ 2 ಸ್ಟಂಪ್ 3 ಶಾಟ್ 4 ರನ್ ಔಟ್ 5 ಸೆಲ್ಫ್ ಔಟ್ (ಹೆಡ್ವಿಕೆಟ್) 6 ಎಲ್. ಬಿ. ಡಬ್ಲ್ಯೂ.
7. ಪಿಚ್ - ಎಂದರೆ ಚೆಂಡು ಎಸೆಯುವ ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳ ಇದರ ಉದ್ದ 22 ಗಜಗಳು ಅಗಲ 4 ಅಡಿ 4 ಇಂಚು.
8. ವಿಕೆಟ್ಟಿನ ಉದ್ದ 28 ಅಂಗುಲ
9. ಚೆಂಡು 9 ಇಂಚು ಸುತ್ತಳತೆ ಹಾಗೂ 150 ಗ್ರಾಮ್ ತೂಕವುಳ್ಳ, ಲೆದರ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಬಿಳಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
10. ಪಾಪಿಂಗ್ ಕ್ರೀಸ್ ಎಂದರೆ ವಿಕೇಟಿನಿಂದ 4 ಅಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿರುವ ಗೆರೆ.

11. ಬ್ಯಾಟನಿಂದ ಹೊಡೆಯದೆ ಕಾಲು ಅಥವ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡು ಚಿಮ್ಮಿ ದೂರ ಹೋದಾಗ ಓಡುವ ರನ್ನಿಗೆ "ಬೈಸ್" ಎಂದು ಹೆಸರು ಕಾಲಿನಿಂದಲೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ "ಲೆಗ್ ಬೈ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ

12. ಕ್ರೀಸನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿ ಎಸೆಯಲ್ಪಡುವ ಎಸೆತವನ್ನು "ನೋ-ಬಾಲ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ದಿನದ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್ ಭುಜದಿಂದ ಮೇಲೆ ಎಸೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಚೆಂಡನ್ನು ನೋಬಾಲ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ರನ್ ಹಾಗೂ ಎಸೆತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

13. ವಿಕೆಟ್‌ಗಳಿಂದ ಬಹಳ ಹೊರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು "ವೈಡ ಬಾಲ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ನೋ' ಬಾಲ್‌ನಂತೆ ಇದಕ್ಕೂ ಒಂದು ರನ್ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎಸೆತವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

14. ಅಂಪೈರ್ ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮಿ ಮೊದಲು ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್‌ಗಳು ಆಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟು 10ಜನ ಔಟ್ ಆಗುವತನಕ ಪಾಳಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ನಾಯಕ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಪಾಳಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಸಮಾಪ್ತಿ ಘೋಷಿಸಿಬಹುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ಅ) ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಬ್ಯಾಕ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್
2. ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್
3. ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್
4. ಕವರ್ ಡ್ರೈವ್ (ಆಫ್ ಅಂಡ್ ಆನ್)
5. ಲೇಟ್ ಕಟ್
6. ಬ್ಯಾಕ್ ಹುಕ್
7. ಲೆಗ್ ಗ್ಲಾನ್ಸ್
8. ಸ್ವೀಪ್
9. ಹುಕ್

10. ಸ್ಕ್ವೇರ್ ಕಟ್

11. ಪುಲ್ಶಾಟ್

ಆ) ಬೌಲಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಫಾಸ್ಟ್ ಬೌಲಿಂಗ್
2. ಮೀಡಿಯಂ ಫಾಸ್ಟ್
3. ಲೆಗ್ ಸ್ಪಿನ್
4. ಆಫ್ ಸ್ಪಿನ್
5. ಗೂಗ್ಲಿ
6. ಸ್ವಿಂಗ್

ಇ) ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

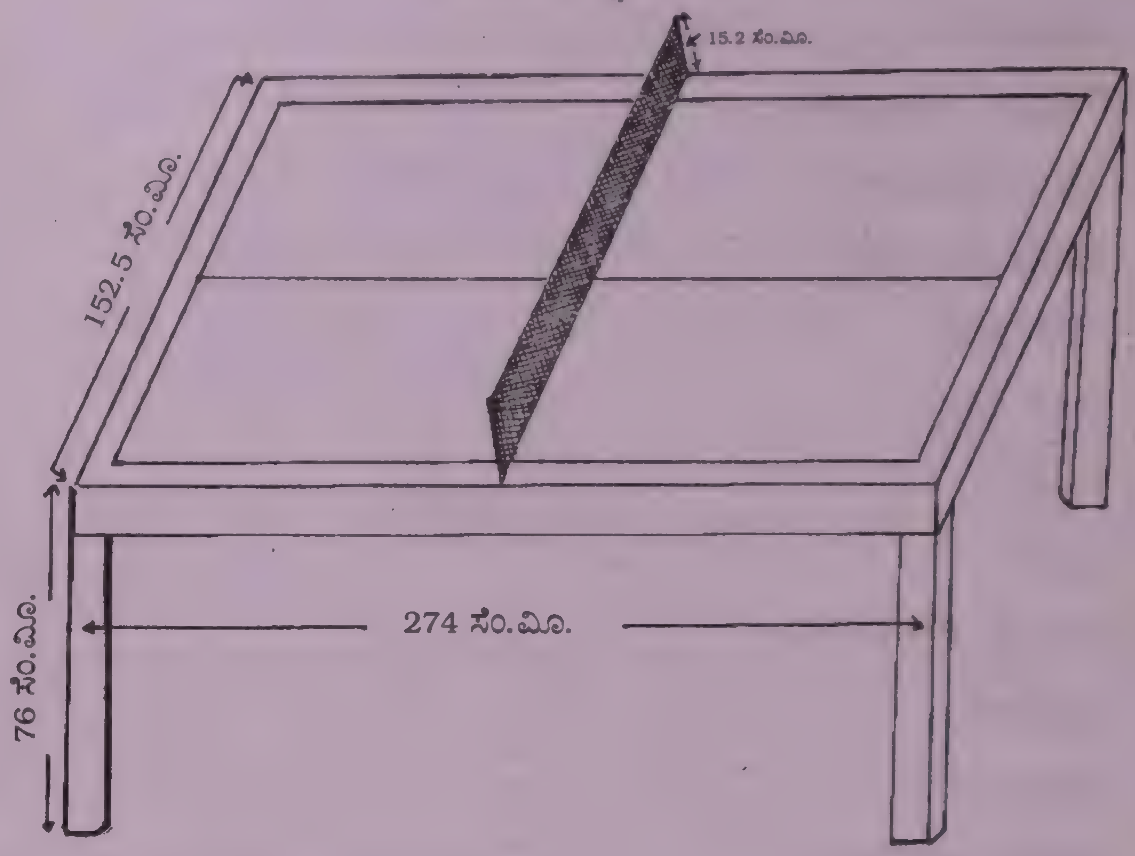
1. ಕ್ಯಾಚಿಂಗ್
2. ಥ್ರೋಯಿಂಗ್
3. ವಿಕೇಟ್ ಕೀಪಿಂಗ್

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್

ಮುಖ್ಯ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಒಳಾಂಗಣ ಆಟಗಳೆಂದು ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಒಳಾಂಗಣ ಆಟವಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಳನ್ನೂ ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಡಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅನೇಕ ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಲಾನ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟವನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ಕೃತಕ ಹುಲ್ಲಿನ ಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಿದರೆ ಇದನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಹಗುರವಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಸೆಲ್ಯುಲಾಯಿಡ್ ಚೆಂಡಿನಿಂದ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಮರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು ರಬ್ಬರಿನ ಮೇಲು ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ.

EDU-120
COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಅಂಕಣ



ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಟೇಬಲಿನ ಆಕಾರವು ಆಯತಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ಟೇಬಲಿನ ಉದ್ದ 274 ಸೆ.ಮೀ. ಹಾಗೂ ಅಗಲ 152.5 ಸೆ.ಮೀ. ಎತ್ತರ 76 ಸೆ.ಮೀ.
3. ಬಲೆಯ ಉದ್ದ 183 ಸೆ.ಮೀ. ಅಗಲ 15.25 ಸೆ.ಮೀ.
4. ಚೆಂಡಿನ ಸುತ್ತಳತೆ 37.2 ಮಿ.ಮಿ. ದಿಂದ 38.2 ಮಿ.ಮಿ. ಹಾಗೂ ತೂಕ 2.40 ಗ್ರಾಮ್‌ನಿಂದ 2.53 ಗ್ರಾಮ್.
5. ಚೆಂಡಿನ ವಸ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಸೆಲ್ಯೂಲಾಯಿಡ್
6. 21 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಗೇಮ್ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಟೈ ಆದರೆ 2 ಅಂಕಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು.
7. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳನ್ನು 1, 3 ಅಥವಾ 5 ಸೆಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಆಡಿಸುವರು.

8. ಡಬಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 10 ಅಂಕಗಳಾದಾಗ ಪಕ್ಕ ಬಧಲಾಯಿಸುವರು.

9. ಡಬಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈಸ್ವರ್ಸ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಸರ್ವೀಸ್ ಹೈಟಾಸ್ ಮತ್ತು ಲೋಟಾಸ್
2. ರಿಸೀವಿಂಗ್
3. ಸ್ಮ್ಯಾಷಿಂಗ್
4. ಪ್ಲೇಸಿಂಗ್

ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗ (ಮೇಲಾಟಗಳು)

1. ಮೇಲಾಟಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ
2. ಓಟಗಳು
   - i) ವೇಗದ ಓಟಗಳು
   - ii) ಮಧ್ಯಮ ಓಟಗಳು
   - iii) ದೂರದ ಓಟಗಳು
   - iv) ಮೆರಥಾನ್ ಓಟಗಳು
   - v) ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಓಟಗಳು
3. ಜಿಗಿತಗಳು
   - i) ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ
   - ii) ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ
   - iii) ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ
   - iv) ಪೋಲ್ ವಾಲ್ಟ
   - v) ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು
4. ಎಸೆತಗಳು
   - i) ಗುಂಡು ಎಸೆತ
   - ii) ಚಕ್ರ ಎಸೆತ
   - iii) ಭಲ್ಲೆ ಎಸೆತ
   - iv) ಹ್ಯಾಮರ್ ಎಸೆತ
   - v) ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು
5. ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ
6. ಕ್ರೀಡಾ ತಂತ್ರಗಳು
7. ಅಂಕಣ ಚಿತ್ರಗಳು

ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ (ಮೇಲಾಟಗಳು)

ಮೇಲಾಟಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲಪುವ ಚಟುವಟಿಕೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೈಹಿಕ ಅರ್ಹತೆ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಳಹಂತದಿಂದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ, ವಿಶೇಷ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. ಓಟಗಳು
2. ಎಸೆತಗಳು
3. ನೆಗೆತಗಳು

ಓಟಗಳು :

ಓಟಗಳ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಚಲನಾ ಸ್ವಭಾವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುವುದು. ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು. ಚಾಲನೆಗೆ ವೇಗದ ಅಂತಿಮ ಸ್ವರೂಪ ನೀಡುವುದು. ಇದು ಶಿಸ್ತು, ಧೈರ್ಯ, ಸಾಹಸ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ನಿರ್ಭರತೆಯನ್ನು ಬೆಳಸುವುದು. ಸತತ ಓಟಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿತ ಮತ್ತು ವಿಕಸಿತ ಬಲವರ್ಧನೆ ತರುತ್ತದೆ.

ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

1. ವೇಗದ ಓಟಗಳು
2. ಮಧ್ಯಮ ಕ್ರಮಾಂಕದ ಓಟಗಳು
3. ದೂರದ ಓಟಗಳು

ವೇಗದ ಓಟಗಳು :

ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮುಕ್ತಾಯದವರೆಗೆ ಪರಮ ವೇದಗಿಂದ ಓಡುವ ಓಟಗಳಿಗೆ ವೇಗದ

ಓಟಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

ಅವುಗಳೆಂದರೆ : 100 ಮಿ. 200 ಮಿ, 400 ಮಿ, 800 ಮಿ, 110 ಮಿ ಮತ್ತು 200 ಮಿ ಹರಡಲ್ಸ್.

ಮಧ್ಯಮ ಕ್ರಮಾಂಕದ ಓಟಗಳು :

ವೇಗದ ಓಟಗಳ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ. ಮಧ್ಯಮ ಓಟಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಓಟಗಾರನು ವೇಗವನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸ ಬೇಕಾಗುವುದು.

ಅವುಗಳೆಂದರೆ : 400 ಮಿ ಹರಡಲ್ಸ್, 1500 ಮಿ. ಇತ್ಯಾದಿ.

ದೂರದ ಓಟಗಳು :

ಈ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಹಂತ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಮಧ್ಯದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಮುಕ್ತಾಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಗರಿಷ್ಠ ವೇಗವನ್ನು ತಲಪಬೇಕಾಗುವುದು. ಓಟಗಾರನಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಬೆಳಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಅವುಗಳೆಂದರೆ : 2000 ಮಿ, 3000 ಮಿ, 5000 ಮಿ, ಮೆರಥಾನ್, ಇತರೆ.

ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಹತ್ವದ ಹಂತಗಳಿವೆ.

1. ಆರಂಭ
2. ವೇಗ
3. ಮುಕ್ತಾಯ

ಆರಂಭ :

ಆರಂಭದ ರೇಖೆಯ ಹಿಂದೆ ಎದೆಯಗಲದಷ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಗುರುತಿನ ಮೇಲೆ ತುದಿಗಾಲನ್ನು ಇಟ್ಟು, 3 ವಿಧದ ಆರಂಭಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಬಂಚ್ ಆರಂಭ
2. ಮಧ್ಯಮ ಆರಂಭ (ಮೀಡಿಯಂ ಸ್ಟಾರ್ಟ್)
3. ದೀರ್ಘ ಆರಂಭ (ಎಲಾಂಗೇಟೆಡ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್)

ಬಂಚ್ ಆರಂಭ :

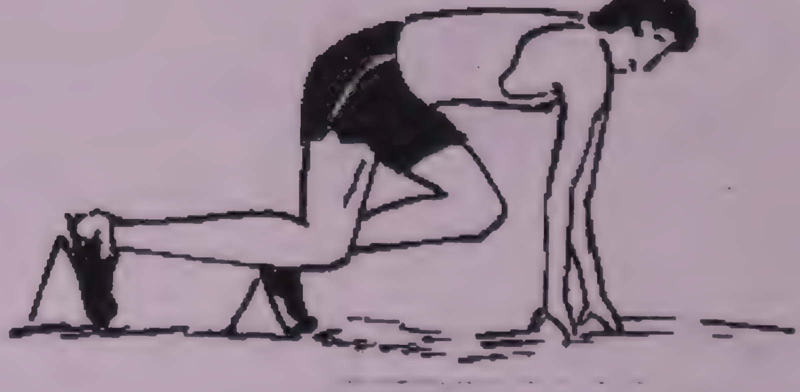
ಎಡಗಾಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಹತ್ತಿರ ಬಲಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಸೆಟ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ನಡುವನ್ನು ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಓಡುವುದು.

ಬಂಚ್ ಆರಂಭ

ಮಧ್ಯಮ ಆರಂಭ :

ಬಲಗಾಲು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಎಡಪಾದದ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಹತ್ತಿರ ಇರಿಸಿ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ಎತ್ತರವಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. .

ಮಧ್ಯಮ ಆರಂಭ



ಧೀರ್ಘ ಆರಂಭ :

ಬಲಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಎಡಪಾದದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ.

ಧೀರ್ಘ ಆರಂಭ

ಓಟಗಳು ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಚಲನಾ ಸಿದ್ಧತೆ, ಸೆಟ್, ವೇಗ, ಮುಕ್ತಾಯ, ನೇರ ಓಡಿಬರುವ ತಂತ್ರ, ತ್ವರಿತ ಮುಕ್ತಾಯ ತಂತ್ರ, ಭುಜ ತಿರುಗಿಸುವ ತಂತ್ರ ಇತರೆ.

ಓಟಗಾರನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು :

1. ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುವಾಗ ಜಿಗಿಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.
2. ವೇಗದ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ವೇಗವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.
3. ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವಾಗ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ (ಓಟಗಾರನ) ತಕ್ಕಂತೆ ದಾಪುಗಾಲುಗಳಿರಬೇಕು.

5. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

6. ಕ್ರಮಿಸಬೇಕಾದ ದೂರವನ್ನು ವೇಗದ ಅಳತೆಗೋಲಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಬೇಕು.

ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಓಟಗಳ ತಂತ್ರಗಳು :

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೇಗದ ಓಟಗಳ ಎಲ್ಲಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾತ್ರ, ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಉದ್ದಜಿಗಿತದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕಾಗುವುದು. ದಾಟಿದ ನಂತರ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು, ಮೊದಲಿನ ವೇಗಕ್ಕೆ, ಪುನಃ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡುವುದು.

ರಿಲೇ ಓಟಗಳು :

ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ನಾಲ್ವರು, ಒಬ್ಬರನಂತರ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಂತೆ 'ರಿಲೆ' ಬ್ಯಾಟನ್ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾ ಭಾಗಶಃ ಓಡಿ ಮುಗಿಸುವ ಓಟಕ್ಕೆ ರಿಲೆ ಓಟವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರಿಲೆ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ 4x100 ಮಿ., 4x400 ಮಿ. ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವೇಗದ ಓಟ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವೇಗದ ರಿಲೆ ಓಟದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟನ್ ಹಿಡಿದು ಓಡಿದವನ ಕೈಯಿಂದ ನಂತರ ಓಡುವವನು ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಹಿಂದೆ ನೋಡದೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುವುದು.

ಹಾಗೆ 4x400 ಮಿ, ಓಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಹಿಂದೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಬ್ಯಾಟನ್ (ಹಿಡಿಯ) ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬ್ಯಾಟನ್ ನೀಡುವವನು ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದು ಹಸ್ತಾಂತರ ಮಾಡುವನು.

ಕಾಲಾವಧಿ : ಕಾಲಾವಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ :

1. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಕೈಯಿಂದ ದಾಖಲು ಮಾಡಿದ ಕಾಲಾವಧಿ.

2. ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ಕಾಲಾವಧಿ.

   i) ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡಿಸಲಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡುವಾಗ ಮುಂದಿನ 1/10 ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ದಾಖಲು ಮಾಡಬೇಕು.

   ii) ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಕದ ಬಂಧೂಕಿನ ನಳಿಗೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಿಂಚು ಅಥವಾ ಹೊಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ವೇಳೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮುಕ್ತಾಯ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಬೇಕು.

   iii) 3 ಜನ ಅಧಿಕೃತ ಕಾಲ ಮಾಪಕರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಧಾನ ಕಾಲಮಾಪಕರಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ, 2 ಜನ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕಾಲಮಾಪಕರಿರುತ್ತಾರೆ.

   a) 3 ಗಡಿಯಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಒಂದೇ ವೇಳೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಅಧಿಕೃತ ಕಾಲಾವಧಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.

   b) 3 ಗಡಿಯಾರಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಲಾವಧಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಧ್ಯದ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಅಧಿಕೃತ ಕಾಲಾವಧಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.

   c) ಒಂದು ವೇಳೆ 2 ಗಡಿಯಾರಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಎರಡೂ ಸಹ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೇಳೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಅಧಿಕೃತ ವೇಳೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಅಡೆತಡೆಯ ಆಳತೆಗಳು (ಹರಡಲ್ಸ್) :

	ದೂರ	ಎತ್ತರ
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ	100 ಮಿ.	0.838 ಮಿ.
	400 ಮಿ.	0.762 ಮಿ.
ಪುರುಷರಿಗೆ	110 ಮಿ.	1.067 ಮಿ.
	400 ಮಿ.	0.914 ಮಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 10 ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಇಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರಿಗೆ :

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದೂರ	ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಎತ್ತರ	ಒಟ್ಟು ಹರ್ಡಲ್ಸ್	ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಮೊದಲ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ನಡುವಣ ದೂರ	ಎರಡು ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ನಡುವಿನ ಅಂತರ	ಕೊನೆಯ ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರ
110 ಮಿ.	1.067 ಮಿ.	10	13.72 ಮಿ.	9.14 ಮಿ.	14.02 ಮಿ.
400 ಮಿ.	0.914 ಮಿ.	10	45.00 ಮಿ.	35.00 ಮಿ.	40.00 ಮಿ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ :

100ಮಿ.	0.838 ಮಿ.	10	13.00 ಮಿ.	8.50 ಮಿ.	10.50
400 ಮಿ.	0.762 ಮಿ.	10	45.00 ಮಿ.	35.00 ಮಿ.	40.00

ಅಡೆತಡೆಯ ಗರಿಷ್ಟ ಅಗಲ 1.20 ಮಿ. ಅಡೆತಡೆಯ ಪಾದದ ಗರಿಷ್ಟ ಉದ್ದ 70 ಮಿ. ಅಡೆತಡೆಯ ತೂಕ 10 ಕಿ.ಗ್ರಾಮ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಾರದು.

ಅಡೆತಡೆ ಓಟ :

(ನೀರಿನ ಅಡೆತಡೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಓಡುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ) (Steeple chase)

1. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರ 2000 ಮಿ ಮತ್ತು 3000 ಮಿ.

2. 3000 ಮಿ ಸ್ಟೀಪಲ್ ಚೇಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 35 ಅಡೆತಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 28 ಅತಡೆಗಳು ಮತ್ತು 7 ನೀರಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳು. 2000 ಮಿ.ನಲ್ಲಿ 23 ಅಡೆತಡೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 18 ಅಡೆತಡೆಗಳು ಮತ್ತು 5 ನೀರಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳು.

ಟಿಪ್ಪಣಿ : ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀರಿನೊಳಗಿರುವ ಸಿಮೆಂಟಿನ ತಳಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪೈಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಷೂಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿತ ಸಿಗುವಂತೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಾಪೆಯ ಹಾಸನ್ನು ಹೊದಿಸಬೇಕು.

1. (i) ರಸ್ತೆ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು :

ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಿಗದಿತ ದೂರಗಳು ಈರೀತಿ ಇವೆ.

20 ಕಿ.ಮೀ, 15 ಕಿ.ಮೀ. ಅರ್ಧ ಮೆರಥಾನ್, 25 ಕಿ.ಮಿ, 30 ಕಿ.ಮಿ. ಮೆರಥಾನ್, 100 ಕಿ.ಮೀ. ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

ii) ಸುರಕ್ಷಿತತೆ (Safety) :

ಸುರಕ್ಷಿತತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಲೆಲ್ಲಾ ಹಾದಿಯ ಅಥವಾ ರಸ್ತೆಯ ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ವಾಹನಗಳು ಸಂಚಾರ ಮಾಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು.

1) ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Medical Aid)

2) ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

3) ಅಲ್ಪ ಆಹಾರಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಗುಡ್ಡ ಗಾಡು (Cross country) ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು :

1) ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹವಾಮಾನಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ ಈ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಓಟವು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದೆ.

2) ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಅಥೆಲಿಟಿಕ್ಸ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಮುಗಿದ ನಂತರ ಚಳಿಗಾಲ ಮುಗಿಯುವರೆಗೂ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಪುರುಷರಿಗೆ	**12 ಕಿ.ಮಿ.**
20 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ	8 ಕಿ.ಮಿ.
18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ	6 ಕಿ.ಮಿ.
16 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ	5 ಕಿ.ಮಿ.
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ	**6 ಕಿ.ಮಿ.**
20 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ	4 ಕಿ.ಮಿ.
18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ	3 ಕಿ.ಮಿ.
16 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ	3 ಕಿ.ಮಿ.

ಮೆರಥಾನ್ ಓಟ :

ಓಟದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿ ದೂರದ ಓಟ. ಹಿಂದೆ ಅಥೆನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪಾರ್ಟಾ ದೇಶಗಳ ಮಧ್ಯೆಯುದ್ಧ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅಥೆನ್ಸ್ ಗೆದ್ದಾಗ ಆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ರಾಜನಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಒಬ್ಬ ಸೈನಿಕ ಆ ದೂರವನ್ನು ಓಡುತ್ತಾ ಬಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅಂದಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಈ ದೂರದ ಓಟ ಇಂದು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಓಟವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಓಡಲು ಅಥವಾ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸದೃಢ ದೇಹ, ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಬಲ, ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ (ಕೌಶಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ) ಅತಿ ಆವಶ್ಯಕ. ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟ, ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು :

1)	ಪುರುಷರಿಗೆ	42 ಕಿ.ಮಿ.
2)	ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ	30 ಕಿ.ಮಿ.

ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಓಣಿಗಳು :

1) ಒಂದು ಟ್ರ್ಯಾಕಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಮಾನ ಉದ್ದ 400 ಮಿ. ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು 2 ನೇರ ಮತ್ತು 2 ತಿರುವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಟ್ರ್ಯಾಕಿನ ಒಳಭಾಗದ ಅಂಚನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಸುಮಾರು 5 ಸೆಂ.ಮಿ. ಎತ್ತರದವರೆಗೆ ಅಂಚುಕಟ್ಟಬೇಕು ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ 5 ಸೆಂ.ಮಿ. ಅಗಲವಿರಬೇಕು.

2) 400 ಮಿ. ಒಳಗೊಂಡ 400 ಮಿ. ವರೆಗೆ ಟ್ರಾಕ್ನಲ್ಲಿ ಓಡಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕನಿಷ್ಠ 1.22 ಮಿ ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ 1.25 ಮಿ. ಅಗಲವಿರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಓಣಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

3) ಒಂದು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಕನಿಷ್ಠ 6 ಓಣಿಗಳನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ 8 ಓಣಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

4) 'ಸ್ಟ್ಯಾಗರ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್''' (Stagger start)

ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ 1ನೇ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಓಟಗಾರನಿಗೂ ಇತರೆ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಓಟಗಾರರಿಗೂ ಓಡುವ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಸರಿಸಮ ಮಾಡಲು ಕೊಡುವ ಪ್ರಾರಂಭವೇ 'ಸ್ಟ್ಯಾಗರ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತಳತೆ $= 2\pi r$
ಸೂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿರುವು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು.

'ಸ್ಟ್ಯಾಗರ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್' ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ :

1ನೇ ಓಣಿ	ಇಲ್ಲ
2 "	07.04 ಮಿ.
3 "	14.71 ಮಿ.
4 "	22.38 ಮಿ.
5 "	30.05 ಮಿ.
6 "	37.71 ಮಿ.
7 "	45.38 ಮಿ.
8 "	53.05 ಮಿ.

ಸೂಚನೆ :

800 ಮಿ. 4 x 400 ಮಿ. ರಿಲೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 3 ವರ್ತುಲಗಳಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಓಟಗಳಿಗೆ 11/2 ಸ್ಟ್ಯಾಗರ್ +ಕರ್ಣ ಛೇದವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ :

1) ಆದಷ್ಟು 400 ಮಿ. ವರೆವಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬೇಕು. (Starting Block)

2) ಪ್ರಾರಂಭಿಕನು ಈ ಒಂದು ಆಜ್ಞೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ (1) 'ಆನ್‌ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್' (2) 'ಸೆಟ್' !!! (Go) 'ಗೊ' ಗುಂಡನ್ನು ಹಾರಿಸುವ ಮುಖಾಂತರ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

'ಆನ್‌ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್ಸ್' ಎಂದಾಗ ಓಟಗಾರನು ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಬೇಕು. 'ಸೆಟ್' ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಕೂಡಲೇ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಓಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

3. (a) ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ 5 ಸೆಂ.ಮಿ. ಅಗಲವುಳ್ಳ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಣಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ದೂರಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ.

(b) 4x400 ಮಿ. ಮತ್ತು 4x200 ಮಿ. ರಿಲೇ ಓಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ, ಓಟಗಾರನನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಓಟಗಾರರು 'ರಿಲೇ ವಲಯ' ಆರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು 10 ಮಿ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೂರದಿಂದ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

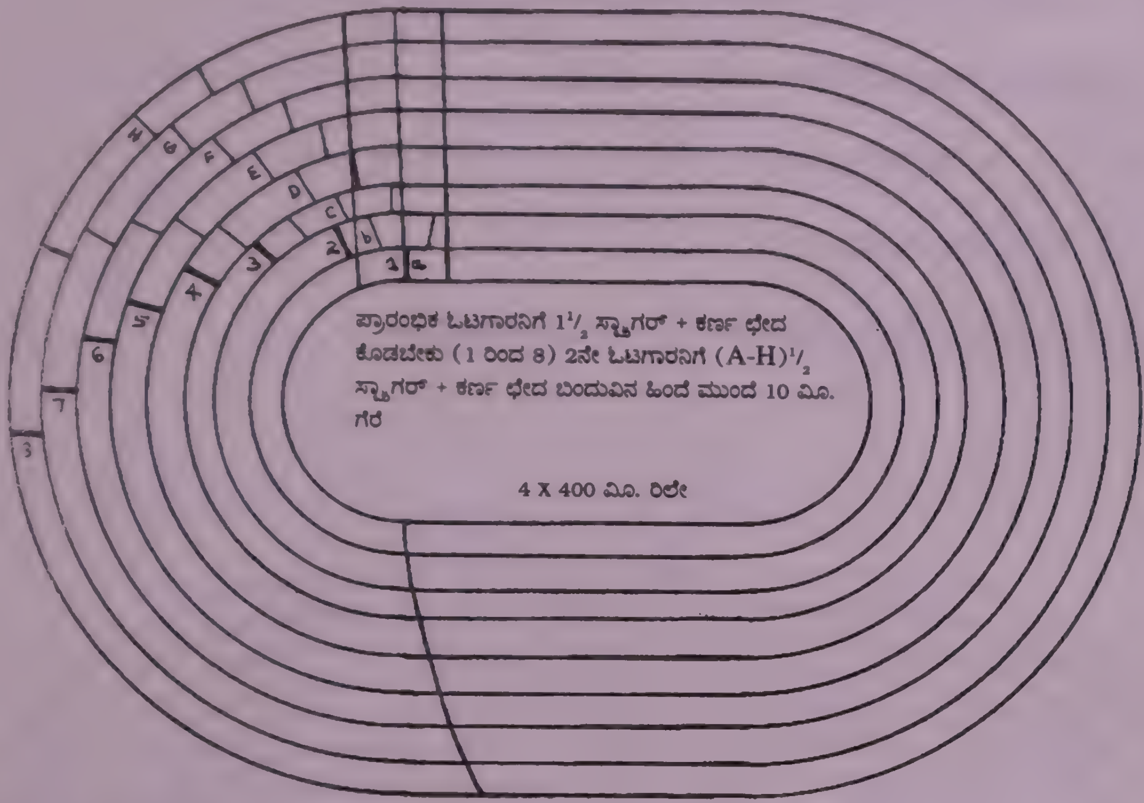
(c) 4x100 ಮಿ. ಮತ್ತು 4x200 ಮಿ. ರಿಲೇ ಓಟವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಓಣಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಓಡಿಸಬೇಕು.

(d) ಬ್ಯಾಟನ್‌ನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಮುಗಿಯುವ ವರೆವಿಗೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ದಂಡವನ್ನು ಬೀಳಿಸಿದರೆ ಯಾರು ಬೀಳಿಸಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರೇ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(e) 4x400 ಮಿ. ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 3 ಮತ್ತು 4ನೇ ಓಟಗಾರರು ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ

ಒಬ್ಬರು ಓಡಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ದ್ಯಂಡ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರು ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

ಟ್ರ್ಯಾಕ್



ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ರಚಿಸುವ ವಿಧಾನ.

ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 200 ಮಿ. 300 ಮಿ. 400 ಮಿ. ಸುತ್ತಳತೆಯುಳ್ಳ ಎರಡು ನೇರ ಮತ್ತು ಎರಡು ತಿರುವು, 4ನೇರ ಮತ್ತು 4 ತಿರುವುಗಳುಳ್ಳ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ 400 ಮಿ. ಸುತ್ತಳತೆಯುಳ್ಳ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್' (Standard) 'ನಾನ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್' (Non- standard) ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಹಾಗೆ ಕ್ಲೆ ಸಿಂಡರ್ ಮ್ತತು ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಎಂದು ಮೂರು ರೀತಿಗಳಿವೆ.

ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಎಂದರೆ (1) 79.90 ಮಿ. ನೇರವಿದ್ದು ಒಟ್ಟು ಸುತ್ತಳತೆ 400 ಮಿ. ಗಳಿರಬೇಕು. (2) 8 ಓಟದ ಓಣಿಗಳಿರಬೇಕು (3) ಓಣಿಯ ಆಗಲ 1.22 ಮಿ. ನಿಂದ 1.25 ಮಿ. ಗಳರಿಬೇಕು (4) ಓಣಿ ಸಿಂಡರ್ ಅಥವಾ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿರಬೇಕು. (5) ಉದ್ದಕ್ಕೂ 1.1000 ಹಾಗೂ ಅಗಲಕ್ಕೂ 1.1000 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಜಾರಿರಬೇಕು. (6) ಓಣಿಗಳ ಒಳ

ಮತ್ತು ಹೊರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಿಮೆಂಟಿನ ಅಥವಾ ಮರದ ದಿಂಡು ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. (7) 100 ಮಿ. ಓಟಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಒಣಿಗಳರಿಬೇಕು. (8) ಒಣಿಗಳು ದಕ್ಷಿಣೋತ್ತರವಾಗಿರಬೇಕು..

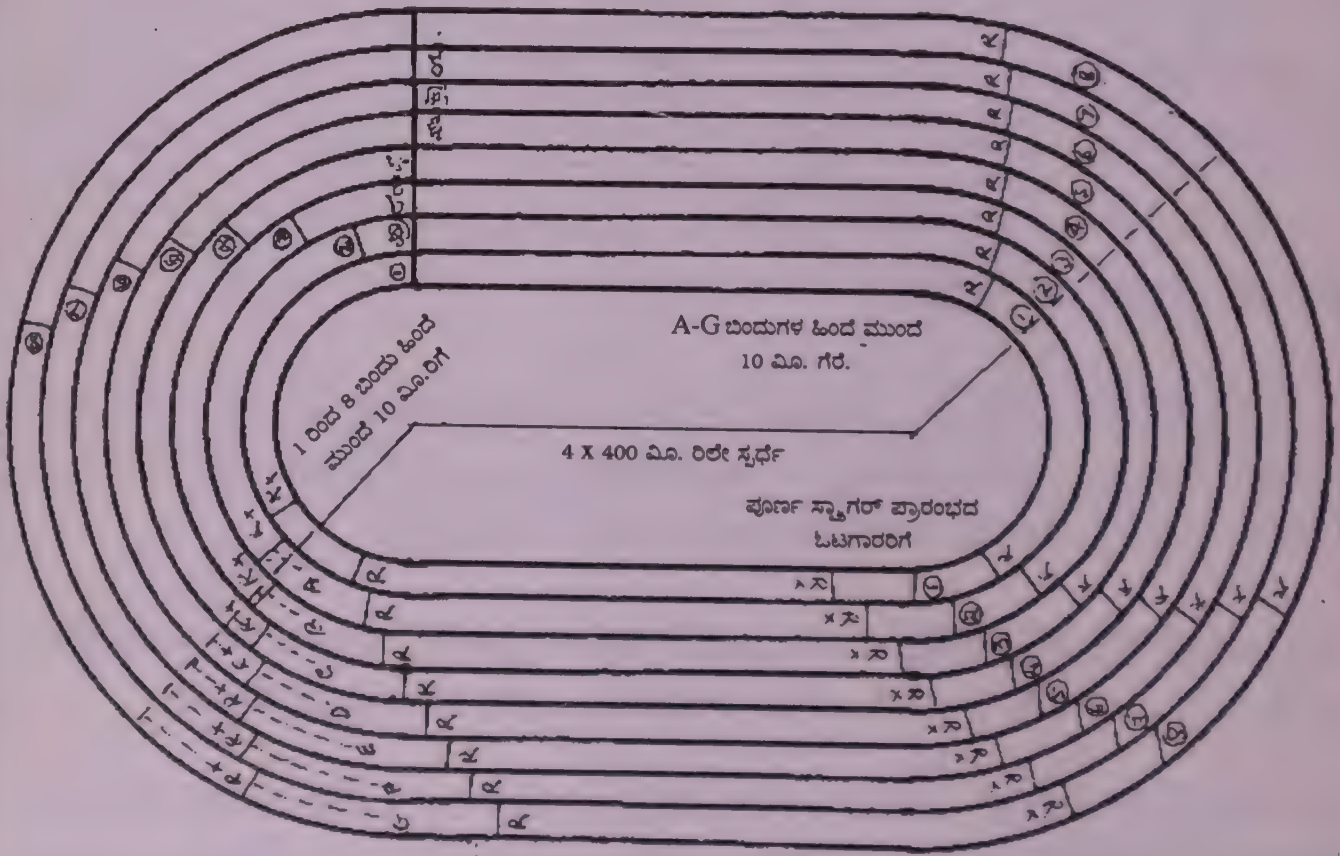
ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು :

1) ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಗಣನೆ.

2) ಗುರುತು ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

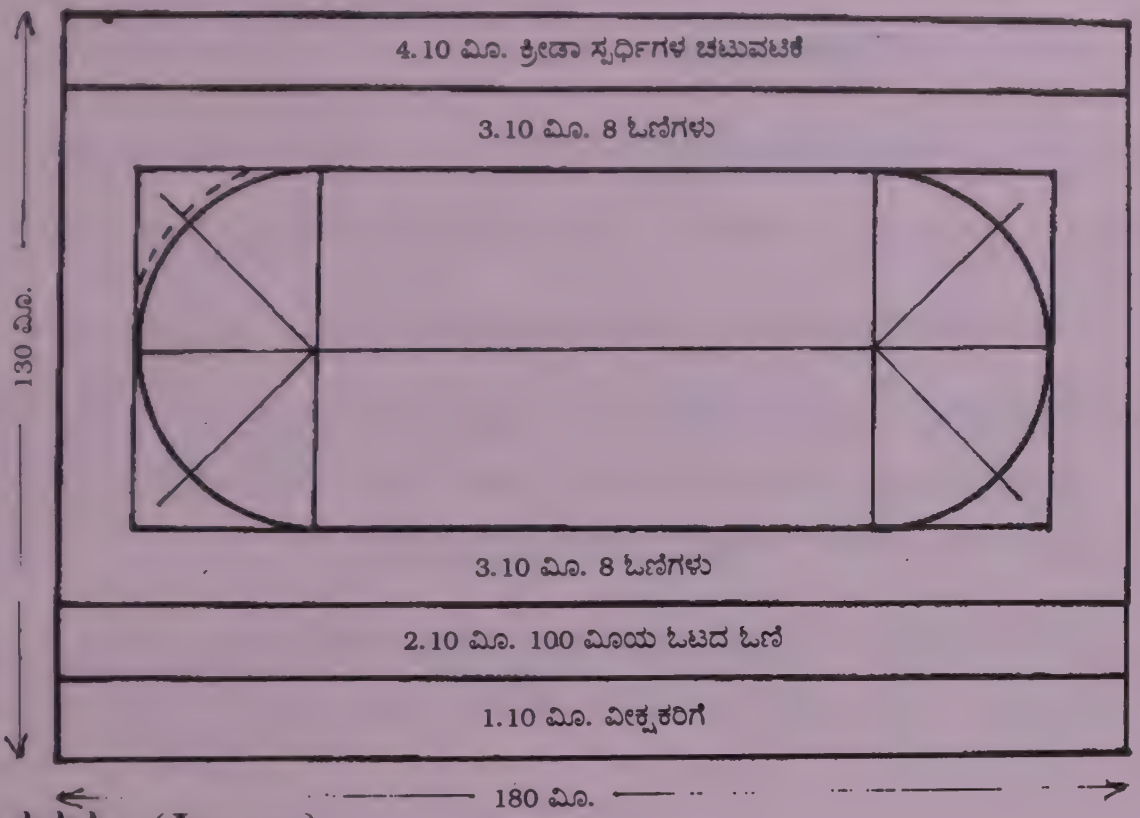
3) ಓಣಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

4) ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯಗೆರೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.



ಸುಮಾರು 180 ಮಿ. ಉದ್ದ ಮತ್ತು 80 ಮಿ. ಅಗಲ ವಿರುವ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ 400 ಮಿ. ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ರಚಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಥಳಾವಕಾಶಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ



ಜಿಗಿತಗಳು (Jumps) :

ಓಡುವುದು ಜಿಗಿಯುವುದು, ಹಾರುವುದು ಎಸೆಯುವುದು, ಇವು ಮಾನವನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗುಣಗಳು. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಬಲವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ತಲಪಲು ಹಲವು ವಿಧ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಜಿಗಿತಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಗಳಿವೆ :

1) ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (Long-Jump)

2) ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ (High-Jump)

3) ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ (Tripple-Jump)

4) ಪೋಲ್ವಾಲ್ಟ್ (Pole-Vault)

ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ :

ಉದ್ದ ಜಿಗಿತವನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

1) ಓಡಿ ಬಂದು ಹಲಗೆ ತಲುಪುವುದು.

2) ಹಲಗೆ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

3) ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದು. (ಇದರಲ್ಲಿ 3 ವಿಧಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು)

   (a) ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ತೇಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

   (b) ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಿಚಿ ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರ ಹಿಂದೆ ಮಣೆಯುವುದು. ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಅನುಸರಿಸಿದಂತೆ 'ಹಿಚ್ ಕಿಕ್' ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಿ ಕ್ರಮಿಸುವುದು.

   (c) ಇಳಿಯುವುದು - ಇಳಿಯುವಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಗುರುತ್ವ ಬಲ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಭೂಮಿಗೆ ಇಳಿಯಬೇಕು.

ಸ್ಪರ್ಧೆ :

1) ಯತ್ನದ ಸರದಿಯನ್ನು ಚೀಟಿ ಎತ್ತುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

2) 8 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ 3 ಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಉತ್ತಮವಾದ 8 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕವಾದ 3 ಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. 8ನೇ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 'ಟೈ' ಆಗಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೂ ಸಹ 3 ಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

3) ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದನರತರ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಓಡುವ ಹಾದಿಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಅನುಮತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

4) ಲಾಗ ಅಥವಾ ಪಲ್ಟಿ ಹಾಕಬಾರದು.

5) ಓಟದ ಹಾದಿಯ ಉದ್ದ 40ರಿಂದ 45ಮಿ. ಅಗಲ 1.22ಮಿ. ರಿಂದ 1.25ಮಿ. ಇರಬೇಕು

ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ :

ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

1) ಆರಂಭದ ಓಟ (2) ಜಿಗಿತ (ಉಡ್ಡಾಣ)

3) ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿ ದಾಟುವುದು (4) ಇಳಿಯುವುದು

ಆರಂಭದ ಓಟ :

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 7 ರಿಂದ 9 ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಓಟಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಕೊನೆಯ 3 ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೇಗ ಮತ್ತು ಜಿಗಿತಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಣಿಗೊಳಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಜಿಗಿತ :

ಇದು ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.

1) ಸ್ಟ್ರ್ಯಾಡಲ್ ಶೈಲಿ

2) ಪ್ಲಾಸ್ಬರಿ ಶೈಲಿ

ಸ್ಟ್ರ್ಯಾಡಲ್ ಶೈಲಿ :

ಜಿಗಿತದ ಪಾದವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಇಡುವುದು. ಕಾಲು, ಪೃಷ್ಠ ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಹಿಂದೆ ವಾಲಿಸುವುದು. ಜಿಗಿತದ ಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ ದೇಹವು ನೇರವಾಗಿ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿ ಜಿಗಿತಕ್ಕಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬೀಸುವುದು.

ಪ್ಲಾಸ್ಬರಿ ಶೈಲಿ :

ಇಲ್ಲಿ ಜಿಗಿತವನ್ನು ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಶೈಲಿಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ಜಿಗಿತದ ಪಾದವು ಬಹಳ ಮುಂದೆ ಇಡದೆ ದೇಹವನ್ನು ಲಂಬವಾಗಿಯೇ ಇಡುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬೀಸುವುದು. ಬೀಸುವ ಕಾಲು ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿ ದಾಟುವುದು :

ಇದರಲ್ಲಿ 5 ಶೈಲಿಗಳಿವೆ.

(1) ಸಿಜರ್ಸ್ (2) ಈಸ್ಟರನ್ ಕಟಾಫ್ (3) ವೆಸ್ಟರನ್ ರೋಲ್

(4) ಸ್ಟ್ರ್ಯಾಡಲ್ (5) ಪ್ಯಾಸ್ಬರಿ ಪ್ಲಾಸ್

ಇವುಗಳ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ - ದೈಹದ ಸಮತೋಲನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಲಂಭವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಅಡ್ಡಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲಿನಿಂದ ದಾಟುವುದು.

ಸಿಜರ್ಸ್ :

ಈ ಶೈಲಿಯು ಕತ್ತರಿ ಕಾಲಿನಿಂದ ಜಿಗಿಯುವುದಾಗಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಜಿಗಿತಗಾರರು ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸುವರು.

ಈಸ್ಟರನ್ ಕಟಾಫ್ :

ಇದು ಸಿಜರ್ಸ್ ಶೈಲಿಯಂತೆಯೇ, ಆದರೆ ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿ ದಾಟಿ ಇಳಿಯುವಾದ ಜಿಗಿತಗಾರನು ತನ್ನ ಜಿಗಿತದ ಪಾದದಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವುದು. ಅಪರೂಪದ ಉಪಯೋಗವಾಗಿದೆ.

ವೆಸ್ಟರನ್ ರೋಲ್ :

ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಶೈಲಿ. ತಲೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು, ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಸನಿಹಕ್ಕೆ ತಂದು, ಜಿಗಿತದ ಪಾದದಿಂದಲೇ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವುದು.

ಸ್ಟ್ರ್ಯಾಡಲ್ :

ಇದೊಂದು ಯೋಗ್ಯ ಶೈಲಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಂಭಾಗುವುದು. ಮುಂಗಾಲ ಮೇಲೆ ನೆಗೆತ ಪಡೆಯುವುದು. ಅನಂತರ ಜಿಗಿತದ ಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬೀಸುವುದು. ನಂತರ ದೇಹವನ್ನು ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊರಳಿಸಿ ಭುಜ ಮುಂದೆ ಹೊರಳುವುದು.

ಪ್ಯಾಸ್ಟರಿ ಪ್ಲಾಪ್ :

ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಶೈಲಿ. ಆದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ನಯವಾದ ಜಿಗಿತದ ಕಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಳವಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಓರೆಯಾಗಿ ಓಡಿ ಬಂದು ಕ್ರಾಸ್ ಬಾರಿನ ಅನತಿದೂರದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿತ ಪಡೆದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಎದುರಾಗುವಂತೆ ಹೊರಳುವುದು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಮೇಲೆ ಹೋಗುವಾಗ ಎರಡೂ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು, ಬೆನ್ನ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಇಳಿಯುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1) ಚೀಟಿ ಎತ್ತುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಸರದಿ ನಿರ್ಧಾರ.

2) ಪ್ರಾರಂಭದ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಸುತ್ತಿನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಗೆಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು.

3) ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು 2 ಸೆಂ.ಮಿ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರಿಸಬಾರದು.

4) ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಹಾರಬೇಕು.

5) ಓಡಿ ಬಂದು ಹಾರುವ ಜಾಗ ಕನಿಷ್ಠ 15 ಮಿ ರಿಂದ 25 ಮಿ ಇರಬೇಕು.

6) ಹಾರುವ ಜಾಗ ಸಮತಟ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು.

7) ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಒಂದು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಭಾರಿ ಹಾರಲು ವಿಫಲನಾದ ನಂತರ ಆ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹಾರದೆ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹಾರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

8) ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹಾರದೇ ಅಥವಾ ಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಪರಿತ್ಯಜಿಸಿದರೆ (ಪಾಸ್ಕೊಟ್ಟರೆ) ಅದೇ ಎತ್ತರವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹಾರಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. (ಇತರೆ)

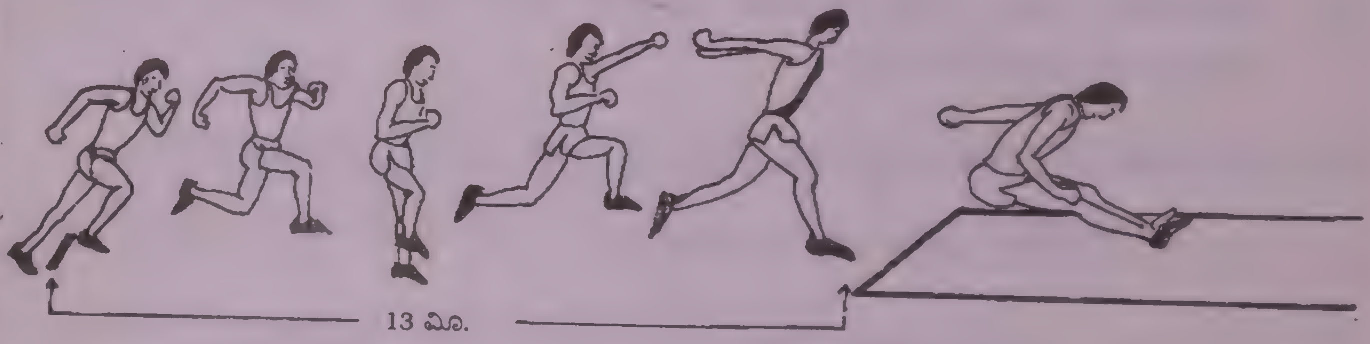
ಸಲಕರಣೆಗಳು :

ಕಂಬಗಳು, ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿ, (ನಾರು, ಲೋಹ ಇತರೆ ಸೂಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿರಬಹುದು) ಎರಡು ಕಂಬಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಂತರ 4 ರಿಂದ 4.04 ಮಿ. ಇರಬೇಕು.

ತ್ರಿವಿಧ ಜಗಿತ (Tripple Jump) :

ಈ ಜಗಿತದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧದ ಜಗಿತಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟುವುದು. ನಂತರ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ ಅನಂತರ ಆ ಪಾದದಿಂದ ಜಗಿದು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಕಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು.

ತ್ರಿವಿಧ ಜಗಿತ / ಟ್ರಿಪಲ್ ಜಗಿತ



ಕೋಲು ಜಗಿತ (Pole-Vault) :

ಈ ಜಗಿತದಲ್ಲಿ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸದೆ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಕೋಲನ್ನು ಸ್ಟೀಲ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ್ದರೆ ವೇಗವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಅದು ಫೈಬರ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ್ದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಜಗಿಯುವಾಗ 1 ಮತ್ತು 2 ಎಣಿಸಬೇಕು. ಎಣಿಕೆ 1ಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಜಗಿದು ಬಲಗಾಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. 2ಕ್ಕೆ ದೇಹ ತೂರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬಲಗಾಲು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸಂಧಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಬಲಗಾಲು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು.

ಪೃಷ್ಠ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಕಾಲು ಮೇಲೇತಬೇಕು. ಬಿಡುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಕೈ ಮೊದಲು ಬಿಡಬೇಕು.

ಕೆಳಗಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಇಡಬೇಕು :

1. ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೋಲು ಬರುವಿಕೆ

2) ಸಮೀಪಿಸುವಿಕೆ. (ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿ)

3) ಕೋಲು ಊರುವಿಕೆ (Pole Planting)

4) ಕೈ ಬದಲಾವಣೆ

5. ಕಾಲು ಊರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಜಿಗಿಯುವಿಕೆ

6) ದೇಹ ತಿರುಗಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿ ಕಾಲು

7) ದೇಹ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವುದು

8) ಎಸೆದು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವಿಕೆ

9) ನೆಲ ಸೇರುವಿಕೆ (Landing)

ಓಡುವ ಹಾದಿ : ಓಡುವ ಹಾದಿ ಕನಿಷ್ಠ 40 ಮಿ. ನಿಂದ 45 ಮಿ. ಉದ್ದವಿರಬೇಕು. ಅಗಲ 1.22 ಮಿ. ನಿಂದ 1.25 ಮಿ. ಇರಬೇಕು.

ಸಲಕರಣೆ : ಕೋಲು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಕಂಬಗಳು, ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿ, ಇತರೆ.

ಎಸೆತಗಳು :

ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿವೆ :

1) ಗುಂಡು ಎಸೆತ

2) ಚಕ್ರ ಎಸೆತ

3) ಭಲ್ಲೆ ಎಸೆತ

4) ಸುತ್ತಿಗೆ ಎಸೆತ (ಹ್ಯಾಮರ್ ಎಸೆತ)

ಗುಂಡು ಎಸೆತ :

ಇದರಲ್ಲಿ 3 ತೂಕಗಳಿವೆ.

8lb, 12 lb, 16lb (lb - ಪೌಂಡು)

ತೂಕ	ಪುರುಷರಿಗೆ	ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ
ಕನಿಷ್ಠ ತೂಕ	7.260 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ	4.000 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವ ಸಲಕರಣೆಯ	7.265 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.	4.005 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.
ತೂಕದ ಪರಿಮಿತಿ	7.285 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.	4.025 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಕನಿಷ್ಠ ವ್ಯಾಸ	110 ಮಿ.ಮಿ.	95 ಮಿ.ಮಿ.
ಗರಿಷ್ಠ ವ್ಯಾಸ	130 ಮಿ.ಮಿ.	110 ಮಿ.ಮಿ.

ಗುಂಡು ಎಸೆತವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಕಲಿಸುವುದು :

1) **ಗುಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು** : ಗುಂಡನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳ ಅಂಗೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಗುಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು. ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಗುಂಡು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

(2) **ಕೈಗಳ ಸ್ಥಿತಿ** : ಗುಂಡನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಕುಣಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಗುಂಡು ಹಿಡಿದ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಹಿಂಬಾಚಿ ಎಸೆಯುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

3) **ಎಸೆಯುವ ಶೈಲಿಗಳು :**

a) ಪೆರ್ರಿ ಓಬ್ರಾಯಿನ್ ಶೈಲಿ

b) ಗ್ಲೈಡು ಎಸೆತ

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ನಿಲುವು :

ನಿಂತು ಎಸೆಯುವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲಿಸಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿ ನಿಂತು ಗುಂಡು ಎಸೆಯದೇ ಇರುವ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಗ್ಲೈಡ್ :

ಓಬ್ರಾಯಿನ್ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ, ಪೃಷ್ಠ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗುವುದು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಎಡತೊಡೆಯನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಹತ್ತಿರ ತರುವುದು. ಒಂದೇ ಎಳೆತಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಸೆಯುವ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸರಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಎಡಗಾಲು ಎತ್ತಿ ವರ್ತುಳದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ, ಎಸೆಯುವ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಎಸೆಯದ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ವರ್ತುಳಾಕಾರವಾಗಿ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಬೀಸುವುದು.

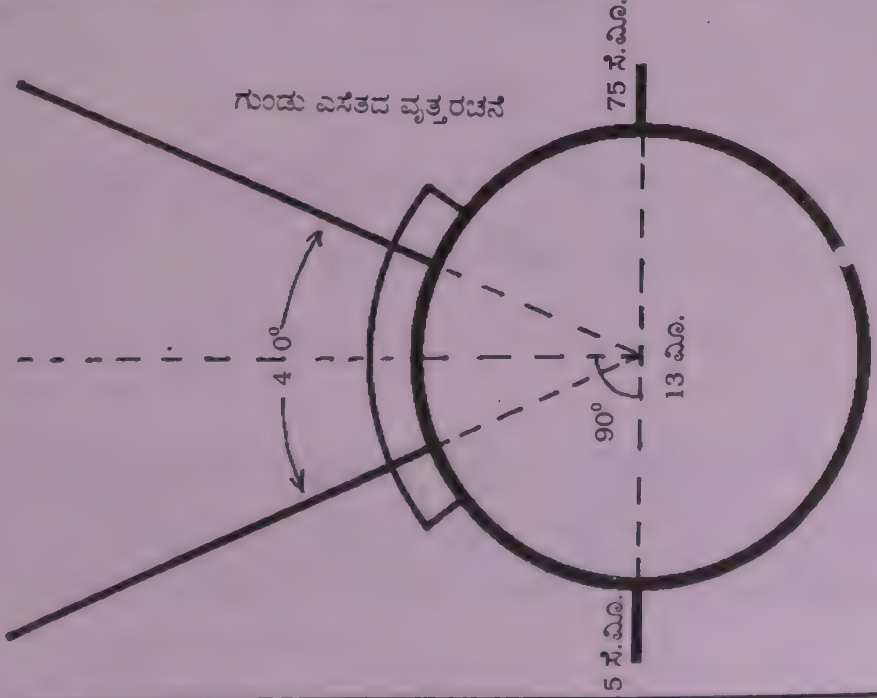
ಎಸೆಯುವ ರೀತಿ :

ಸೊಂಟ ತಿರುಗಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಹಿಂಗಾಲು ಎತ್ತಿ ದೇಹದ ಬಾರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗುಂಡನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಸೆತದ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿ :

ಗುಂಡನ್ನು ತಳ್ಳಿದನಂತರ ದೇಹದ ಮುಂಜೋಲಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಏಕಪಾದದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಧಸುತ್ತ ಹೊರಳುವುದು ಅಥವಾ ಎಸೆದ ನಂತರ ಪಾದಗಳನ್ನು, ಅದಲು ಬದಲು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಗುಂಡು ಬೀಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸುವುದು.

ಎಸೆತದ ನಂತರದ ಹಿಂಭಾಗದ ಅರ್ಧವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು.



ಭಲ್ಲೆ ಎಸೆತ :

ಭಲ್ಲೆ ಎಸೆತದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

1) ಭಲ್ಲೆ ಹಿಡಿಯುವುದು

2) ಆರಂಭಿಕ ಓಟ

3) ಎಸೆಯುವಿಕೆ

ಭಲ್ಲೆ ಹಿಡಿಯುವುದು :

ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಲ್ಲೆ ಹಿಡಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ, ಕುದುರೆ ಲಾಳಾಕೃತಿಯಂತೆ ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಆರಂಭಿಕ ಓಟ :

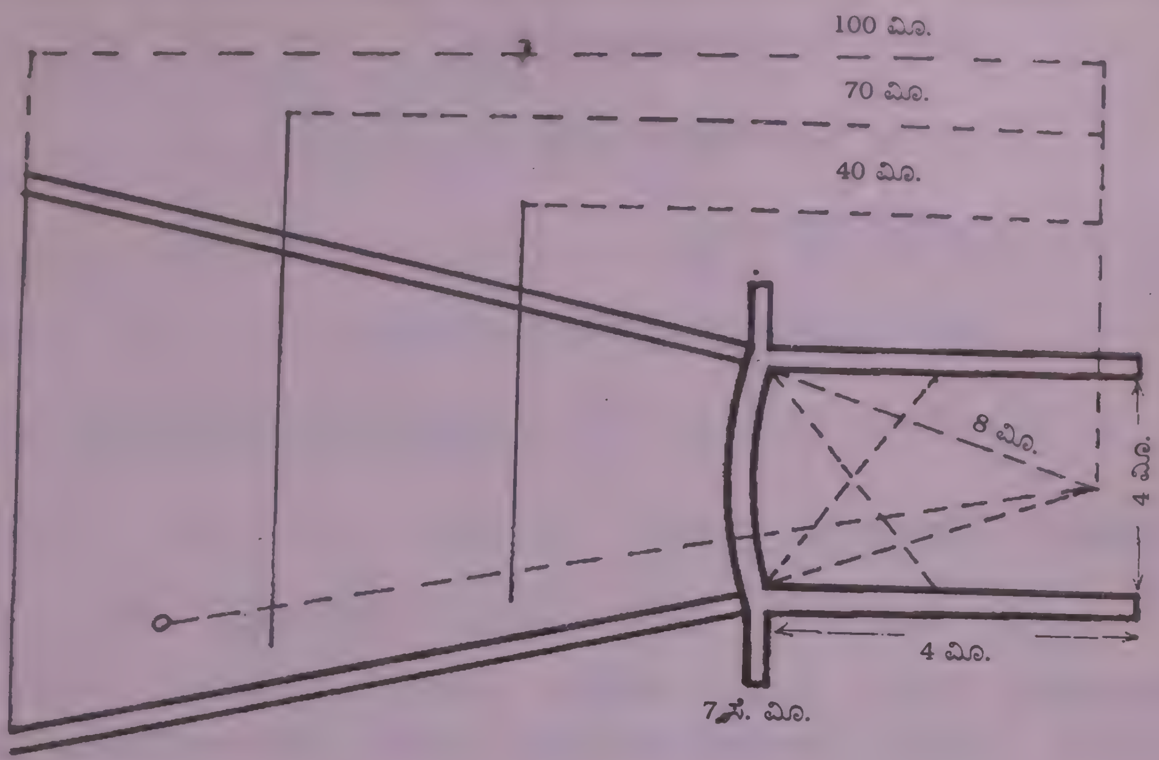
ಎಸೆಯುವ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಭಲ್ಲೆಯನ್ನು ಆಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಓಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಿಸುವುದು.

ಎಸೆಯುವಿಕೆ :

ಅನಂತರದ 5 ಅಮೂಲ್ಯ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುವಾಗ ಭಲ್ಲೆಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಕೊಂಡು, ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂಚಾಚಿ, ಎಸೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.

ಫಿನ್ನಿಶ್ ಶೈಲಿ :

ಈ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಬದಿಗೆ ಇಟ್ಟು ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಒರಗಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಭಲ್ಲೆಯನ್ನು ತಲೆಯ ನೇರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವುದು. ಉಳಿದ ಹಂತಗಳು ಗುಂಡು ಎಸೆತದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ.



ಚಕ್ರ ಎಸೆತ (Discus Show) :

ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ ನಿಲುವಿನ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ತೋರಿಸಬಲ್ಲರು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಚಕ್ರ ಎಸೆತಗಾರರು ಬಲಿಷ್ಠರೂ, ವೇಗವಾನರೂ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯವುಳ್ಳವರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ಚಕ್ರದ ತೂಕ	ಪುರುಷರಿಗೆ	ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ
ಕನಿಷ್ಠ ತೂಕ	2.000 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ	1.000 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವ ಸಲಕರಣೆ	2.005 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ	1.005 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.
ತೂಕದ ಪರಿಮಿತಿ	2.025 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ	1.025 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಎಸೆಯುವ ವೃತ್ತದ ವ್ಯಾಸವು 8 ಅಡಿ 21/2'' ಇರುವುದು. 40° ಯ ಸೆಕ್ಟರ್ ವೃತ್ತಖಂಡ ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

ಚಕ್ರ ಎಸೆಯುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

1) ಕಾವೇರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ (Warming up Exercise)

2) ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ (Holding) (Grip)

3) ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ನಿಲುವು (Initial Stame)

4) ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ತೂಗುವಿಕೆ(ಬೀಸುವಿಕೆ) (Preliminary swing)

5) ತಿರುಗುವಿಕೆ (Turning)

6) ಬಿಡುವಿಕೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ (Delvery stamee)

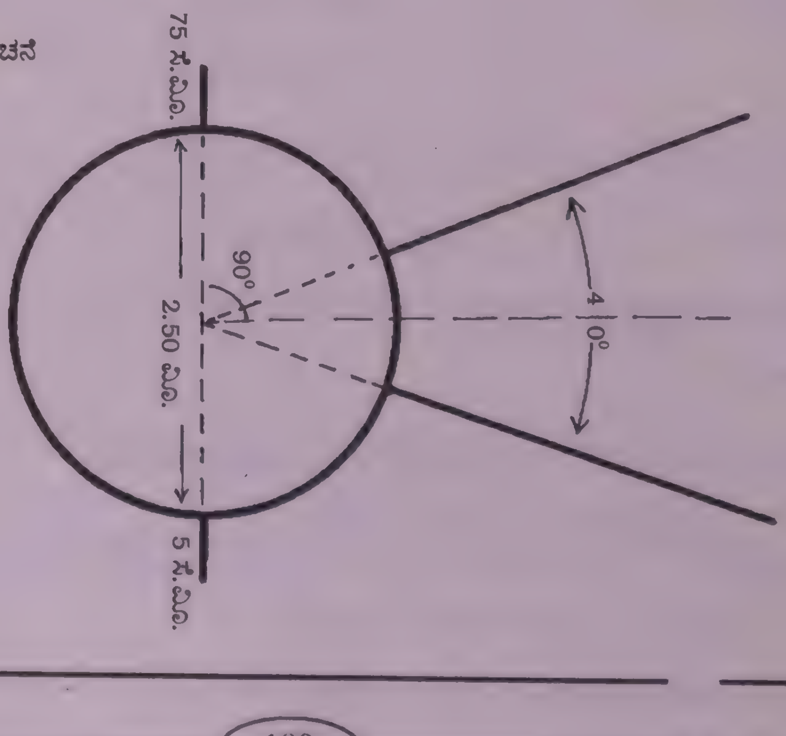
7) ಎಸೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿ (Release and Recovery) (ಬಿಡುಗಡೆ)

ಎಸೆಯುವ ರೀತಿ :

ಚಕ್ರವನ್ನು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ರೇಖೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವ ರೇಖೆಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬೆನ್ನುಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪಾದವನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿಸಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೂ ಸಮನಾಗಿ ದೇಹದ ಭಾರ ಹಾಕಬೇಕು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೈಬೀಸುವುದನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಈರೀತಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಕೊನೆಯ ಬೀಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದ ಕೈಯನ್ನು ಸಮಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸಬೇಕು. ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುಂದಿರುವ ವೃತ್ತಖಂಡದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇಕು.

ಡಿಸ್ಕ್ ಎಸೆತದ ವೃತ್ತದ ರಚನೆ



ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು :

1. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಳದ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದು.

2) ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಪರಮಾವಧಿ ಹತೋಟಿ ಗತಿಯನ್ನು ಅಭಿವರ್ದಿಸಬೇಕು.

3) ತಿರುಗುವ ಚಲನೆಯನ್ನು ರೇಖಾಚಲನೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಹ್ಯಾಮರ್ ಎಸೆತ (Hamer Throw) :

ಹ್ಯಾಮರ್ ಎಸೆಯುವಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೃಢಕಾಯ, ಹೆಚ್ಚು ಬಲಯುತ, ಎತ್ತರ ವಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವೀ ಹ್ಯಾಮರ್ ಎಸೆತಗಾರರು.

ಡಿಸ್ಕ್ ಎಸೆಯುವ ಕೇಜನ್ನು ಇದಕ್ಕೂ ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಸುತ್ತಿಗೆ (ಹ್ಯಾಮರ್) ಎಸೆಯುವಾಗ ಕೆಳಕಂಡ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಅಂಶಗಳು :

1. ಕಾವೇರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ
2. ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ (Grip)
3. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ನಿಲುವು
4. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಬೀಸುವಿಕೆ
5. ಕೈಗಳ ಬೀಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತಿರುಗುವಿಕೆಗೆ, ಸಮಯವಿರಬೇಕು.
6. ತಿರುಗುವಿಕೆ
7. ಹ್ಯಾಮರ್ ಬಿಡುವಿಕೆ
8. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು

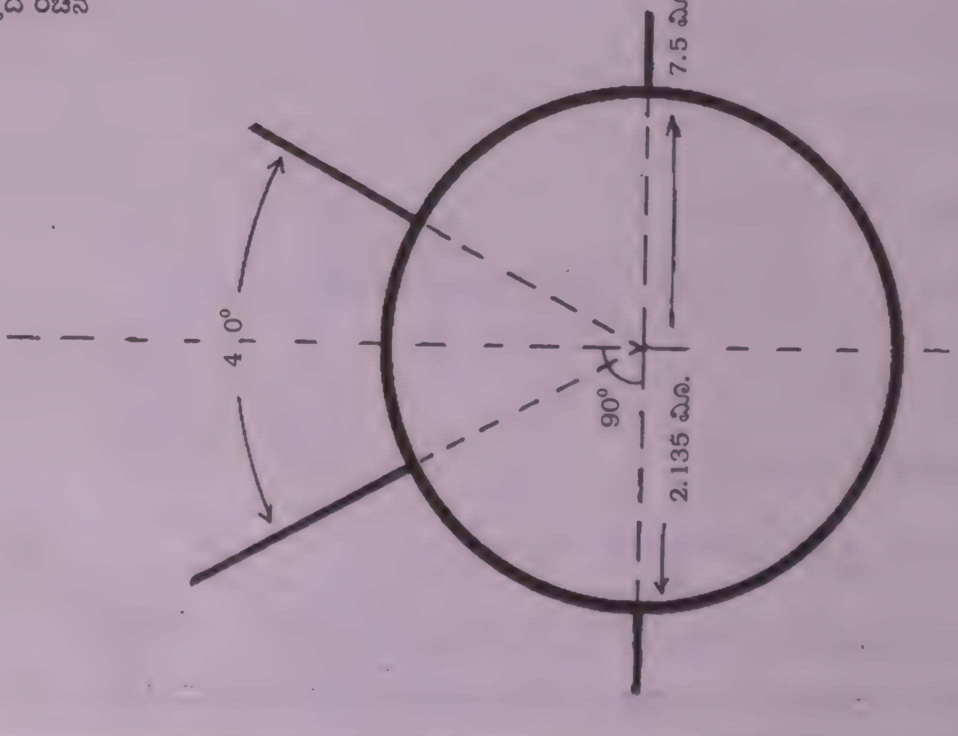
ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಪೂರ್ಣವಾದ ಬಲ ಅಳವಡಿಸಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉತ್ತಮ ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವಿಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಹ್ಯಾಮರ್ ತೂಕದ ವಿವರ :

	ವಿವರ	ಪುರುಷರು	ಮಹಿಳೆಯರು
1.	ಕನಿಷ್ಟ ತೂಕ	7.260 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.	4.000 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.
2.	ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ		
	i. ಕನಿಷ್ಟ ತೂಕ	7.265 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.	4.005 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.
	ii. ಗರಿಷ್ಠ ತೂಕ	7.285 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.	4.025 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.
3.	i. ಗರಿಷ್ಠ ವ್ಯಾಸ	130 ಮಿ.ಮಿ.	95 ಮಿ.ಮಿ.
	ii. ಕನಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಸ	110 ಮಿ.ಮಿ.	110 ಮಿ.ಮಿ.

1. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಸ್ವಂತ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
2. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು, ಎಸೆದ ಸರಿಯಾದ ಎಸೆತಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ದೂರವನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಬೇಕು.
3. ವಿಶ್ವ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳ ದೂರವನ್ನು ಸೆಕ್ಟರ್ ಗೆರೆಗಳ ಹೊರಗಡೆ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಕೆಂಪು ಬಾವುಟ ಅಥವಾ ಫಲಕಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಿರಬೇಕು.

ಹ್ಯಾಮರ್ ವೃತ್ತದ ರಚನೆ



ಎಸೆಯುವ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು :

1. ಎಸೆಯುವ ಯತ್ನದ ಸರದಿಯನ್ನು ಚೀಟಿ ಎತ್ತುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು.
2. i. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 8 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ 3 ಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ತೋರಿಸಿದ 8 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ 3 ಅಧಿಕ ಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

   ii. 8 ಅಥವಾ 8 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ 6 ಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು.
3. ಗರಿಷ್ಠ 2 ಅಭ್ಯಾಸದ ಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು.
4. ವೃತ್ತದೊಳಗಿನಿಂದ ಎಸೆತ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
5. ಗುಂಡನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಎಸೆಯಬೇಕು.
6. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದು.
7. ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಿಗೆ ಎಸೆತವನ್ನು ಸುತ್ತು ಆವರಣ (ಕೇಜ್) ದೊಳಗಿನಿಂದ ಎಸೆಯಲಾಗುವುದು (ಸುರಕ್ಷತೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ)
8. ಹ್ಯಾಮರನ್ನು ನ್ಯಾಯ ಸಮ್ಮತವಾಗಿ ಎಸೆದಾಗ ಅದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಡಾದರೆ, ಬದಲಾಗಿ ಮರು ಎಸೆತವನ್ನು ಕೊಡಾಲಾಗುವುದು.

ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು :

1) **ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಶಗಳು.**

   i. ಬಲ ii. ವೇಗ iii. ಸಹನ ಶೀಲತೆ iv. ಮೈಮಣಿತ (ನಮನೀಯತೆ) v. ಚಪಲತೆ.

2) **ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳು.**

   1. ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ 2. ಸ್ವಭಾವ 3. ಸ್ಥಳದ ಹವಾಗುಣ. 4. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ 5. ಉಪಕರಣಗಳ ಯೋಗ್ಯತೆ 6. ಆಹಾರಾನುಕೂಲತೆ, ಇತರೆ

3) **ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು.**

1.ಪರಿಚಯ 2.ಸಂಬಂಧ 3.ಬೆಳವಣಿಗೆ 4.ಸಹಕಾರ 5.ಪರಸ್ಪರ ಹೋಲಿಕೆ 6.ರಾಜಕೀಯ ಅನುಬಂಧನ ಅಂಶಗಳು.

4) **ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಂಶಗಳು.**

ಓಟ, ಜಿಗಿತ, ಎಸೆತ, ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

5) **ಕ್ರೀಡಾ ತಂತ್ರಗಳು.**

ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವ ಮೊದಲೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದೇ ತಂತ್ರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈಜು

1) ಚರಿತ್ರೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
2) ಶೈಲಿಗಳು
3) ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗ
4) ಮಾದರಿ ಈಜು ಕೊಳದ ವಿನ್ಯಾಸ

ಈಜು

ಬೆಳವಣಿಗೆ :

ಈಜು ಒಂದು ಬಹಳ ಹಳೆಯ ಕ್ರೀಡೆ. ಇದು ಪುರಾತನ ಕಾಲದ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ, ದಾರ್ಢ್ಯ, ಬಲ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸಾಹಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಈಜುವಿಕೆ ಸ್ಪಾರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಬಹಳ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಾಲೆ, ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಎರಡನೆ ಜಾಗತಿಕ ಯುದ್ಧ ನಂತರ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕುವಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರವಾದ ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆದಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಎರಡನೆ ಜಾಗತಿಕ ಯುದ್ಧನಂತರ ಪ್ರಪಂಚದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸಾವಿರಾರು, ಈಜುಕೊಳಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ, ಬೆಳೆಯಲು ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಈಜು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಉತ್ತಮ, ದಾಖಲೆ ಪಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಾಜಮಹಾರಾಜರ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸಹ ಜಲಕ್ರೀಡೆ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಇದು ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗಿದೆ.

'ಈಸಬೇಕು ಇದ್ದು ಜಹಿಸಬೇಕು' ಎಂಬ ದಾಸವಾಣಿ ಇದೆ. ಕಾರಣ ಈಜುವುದು ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜಿಗಿಯುವದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಠಿಣವಾದದ್ದು. ನೆಲ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಗಿಂತ ನೀರು ಚಲನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿರೋಧ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈಜುವಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ, ಮಹತ್ವವೂ ಅಷ್ಟೇ, ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸುಂದರವೂ ಕೂಡ. ಮೈಗೆ ಸೋಂಕಿದರೆ ಅದೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭವ. ಈಜು ಬಂದರಂತೂ ಅದರ ಮೋಜು ಹೇಳತೀರದು. ಉಷ್ಣದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜುವುದೆಂದು ಲಕ್ಷುರಿ (ಭೋಗ) ಇದ್ದಂತೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವೇಗ, ರಾಗ ಇವೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನು, ಭಾವನೆಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಈಜಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ :

1. ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್
2. ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್
3. ಬಟರ್‌ಫ್ಲೈಸ್ಟ್ರೋಕ್
4. ಸೈಡಸ್ಟ್ರೋಕ್
5. ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಇತ್ಯಾದಿ

ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದುದು 1877 ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೇಂಡಿನಲ್ಲಿ. ಮುಂದೆ 1896 ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಾದವು. 1902 ರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 4 ವಿಧದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿದ್ದರೂ 1968ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪುರುಷರಿಗೆ 15 ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ 14 ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಬಂದವು.

ಪುರುಷರಿಗೆ :

1. 100 M ಫ್ರಿಸ್ಟೈಲ್
2. 400 M ಫ್ರಿಸ್ಟೈಲ್
3. 100 M ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್
4. 200 M ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್
5. 1500 M ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್

6) 200 M ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್
7) 100 M ಬ್ಯಾಕ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್
8) 200 M ಬ್ಯಾಕ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್
9) 100 M ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ
10) 200 M ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ

11. 200 M ಇಂಡಿವಿಜುಯಲ್ ಮೆಡ್ಲೆ - 4ಜನ ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ - ಬ್ಯಾಕ್-ಬ್ರೆಸ್ಟ್-ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್,

13. 4x100 ಮಿ. ಫ್ರಿಸ್ಟೈಯಿಲ್ ರಿಲೇ

14. 4x200 ಮೀ. ಫ್ರಿಸ್ಟೈಯಿಲ್ ರಿಲೇ

15. 4x100 ಮೀ. ಮೆಡ್ಲೆ - ಬ್ಯಾಕ್-ಬ್ರೆಸ್ಟ್ - ಬಟರ್‌ಫ್ಲೈ ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್.

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ :

1) 100 ಮೀ. ಫ್ರೀಸ್ಟೈಯ್ಲ್

2) 200 ಮೀ. ಫ್ರೀಸ್ಟೈಯ್ಲ್

2) 400 ಮೀ. ಫ್ರೀಸ್ಟೈಯ್ಲ್

4) 300 ಮೀ. ಫ್ರೀಸ್ಟೈಯ್ಲ್

5) 100 ಮೀ. ಬ್ಯಾಕಸ್ಟ್ರೋಕ್

6) 200 ಮೀ. ಬ್ಯಾಕಸ್ಟ್ರೋಕ್

7) 100 ಮೀ. ಬ್ರೆಸ್ಟಸ್ಟ್ರೋಕ್

9) 100 ಮೀ. ಬಟರ್ ಫ್ಲೈಯ್

8) 200 ಮೀ. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್

10) 200 ಮೀ. ಬಟರ್ ಫ್ಲೈಯ್

11) 200 ಮೀ. ಮೆಡ್ಲೆ

12) 400 ಮೀ. ಮೆಡ್ಲೆ

13) 4x100 ಮೀ. ಮೆಡ್ಲೆ ರೀಲೆ

14) 4x100 ಮೀ. ಫ್ರೀಸ್ಟೈಯ್ಲ್

ಈಜುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಡೈವಿಂಗ್' ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಆಟವಾದ 'ವಾಟರ್‌ಪೋಲೋ' (Water Polo) ಇವೂ ಸಹ ಜಾಗತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ :

ಈಜುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ಸಹ ಈ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರೀಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಕಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕ. ತರಬೇತಿ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹದ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೇಳಕಂಡ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

1. ದೇಹದ ದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ
2. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ
3. ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ
4. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪಾನಗಳ ತ್ಯಾಗ

ಮೇಲ್ಕಂಡ ನಾಲ್ಕು ವಿಷಯಗಳು ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ

ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಬಲ ಮತ್ತು ನಿಗ್ರಹ, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ದೈಹಿಕ ಬಲಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಶಕ್ತಿಯ ಪುನರ್ಬಳಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಕುಡಿತದಿಂದ ದೂರವಿರುವಿಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನೆಗೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ.

ಮಾದರಿ ಈಜುಕೊಳದ ವಿನ್ಯಾಸ :

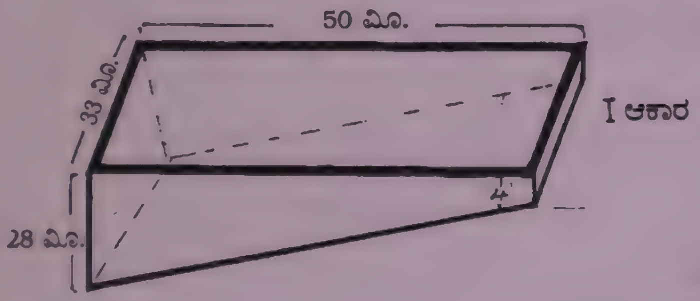
ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು :

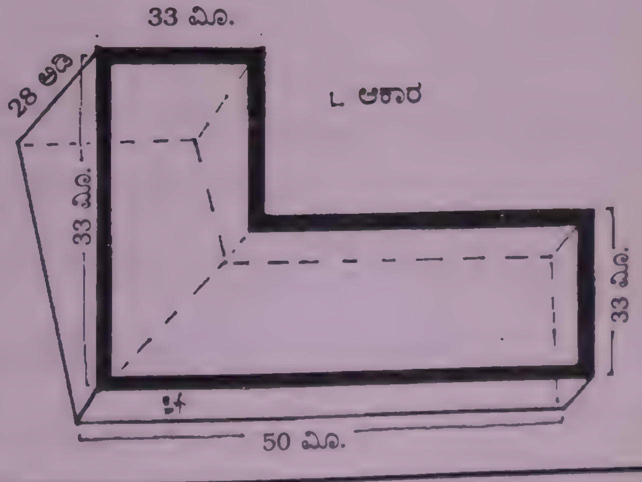
ಕೊಳದ ಉದ್ದ	-	50 ಮೀ.
ಕೊಳದ ಅಗಲ	-	21 ಮೀ.
ನೀರಿನ ಆಳ	-	1.8 ಮೀ.
ಓಣಿಯ ಅಗಲ	-	2.5 ಮೀ.
ಒಟ್ಟು ಓಣಿಗಳು	-	8

ವಿನ್ಯಾಸ
ಎರಡು ಮಾದರಿ

1. 'T' ಮಾದರಿ
2. 'L' ಮಾದರಿ ಈಜುಕೊಳಗಳು.

ಈಜು ಕೂಳ





ಅಧ್ಯಾಯ-11

1. ಯೋಗಾಸನದ ಇತಿಹಾಸ
2. ಯೋಗದ ಪಥಗಳು
3. ಮೌಖಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು
4. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ
5. ವಜ್ರಾಸನ
6. ಪದ್ಮಾಸನ
7. ಭುಜಂಗಾಸನ
8. ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ
9. ಶಶಾಂಕಾಸನ
10. ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ
11. ಮಕರಾಸನ
12. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ
13. ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ
14. ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ
15. ಧನುರಾಸನ
16. ಶಲಭಾಸನ
17. ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ
18. ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ
19. ಸುಪ್ತ ವಜ್ರಾಸನ
20. ಹಂಸಾಸನ
21. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ

ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

(ನುರಿತ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಲಿಯಿರಿ. ಅನಂತರ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ)

1. ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಜಮಖಾನ ಹಾಕಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

2. ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇರುವ ಕಡೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು (ಶಾಂತವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ)

3. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಪದಾರ್ಥ ಅಥವ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು (ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇರಬೇಕು)

4 ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ವಿಸರ್ಜನೆ, ಮಾಡಿರಬೇಕು.

5. ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಹಗುರವಾದ ಶುದ್ಧವಾದ ಲಘು ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು

6. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

   (ಶರೀರವನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ, ನವನೀಯವಾಗಿ, ಶಿಥಿಲವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯಕವಾದವು)

7. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಆಸನಕ್ಕೂ ಮತ್ತೊಂದು ಆಸನಕ್ಕೂ, ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವುದು.

8. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ "ಶವಾಸನ"ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

9. ಆಶನದ ಯಾವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಇರಬೇಡಿ.

10. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಜೊತೆ ಗೂಡಿಸಬಾರದು.

ಯೋಗಾಸನದ ಇತಿಹಾಸ

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವು ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಮಾನವ ಕೋಟಿಗೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯನ್ನು ಯೋಗಾಸನಗಳ ಪಿತಾಮಹ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಂದ ರಚಿತವಾದ 'ಯೋಗಸೂತ್ರವೇ' ಯೋಗಾಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥವಾಗಿದೆ.

ಅರ್ಥ : ಯೋಗ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದವು "ಯುಜ್" ಧಾತುವಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಹಾಗೆಂದರೆ ಜೋಡಿಸುವುದು, ಕೂಡಿಸುವುದು ಎಂದಾರ್ಥ.

ಆಸನ :

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಸುಖಕರವಾಗಿ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು "ಆಸನ"

ಸಂಪ್ರದಾಯಕ ಅರ್ಥ :

ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೂಡಿಸುವುದು ಎಂದು.

ಆಧುನಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಂದು, ಸಿಂಧುವಾಗುವಂತೆ, ಸ್ವಾರ್ಥಪೂರಿತ ವ್ಯಷ್ಠಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕರಗಿ ಸಮಷ್ಠಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವುದೇ ಯೋಗ.

ಯೋಗ ವೆಂಬುವುದು ಕೇವಲ ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಗೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ, ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು.

ಯೋಗದ ಪಥಗಳು :

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಪಥಗಳೆಂದರೆ :

1. **ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ** : ದೇವರನ್ನು ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ವಿವೇಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಜ್ಞಾನಯೋಗ.
2. **ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ** : ಭಾವಾ ವೇಶಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಮಾನವನು ದೇವರ ಮೇಲೆ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸಗೈಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಭಕ್ತಿಯೋಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

3. **ಕರ್ಮಯೋಗ :** ತನ್ನ ಕಾಯಕದ ಮೂಲಕ ದೇವರನ್ನು ಒಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಕ್ರರ್ಮಯೋಗ.

4. **ರಾಜಯೋಗ :** ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಮನ ಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ರಾಜಯೋಗವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಯೋಗವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸೂತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಗ್ರಂಥ "ಪತಂಜಲಿಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು". ಇಲ್ಲಿ 196 ಸೂತ್ರಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅನುಸರಿಸಲು ಅನುಗುಣವಾಗುವಂತೆ ಸುಲಭ ಎಂಟು ಅಂಗವುಳ್ಳ ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

1.	**ಯಮ**	:	ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು (ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ ಅಪರಿಗ್ರಹ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅನುಸರಿಸುವುದು)
2.	**ನಿಯಮ**	:	ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ತಪಸ್ಸು
3.	**ಆಸನ**	:	ಶರೀರದ ನಿಲುವುಗಳು
4.	**ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ**	:	ಉಸಿರಾಟದ ವಿಶೇಷ ವಿಧಿಗಳು
5.	**ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ**	:	ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
6.	**ಧಾರಣಾ**	:	ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು
7.	**ಧ್ಯಾನ**	:	ಪ್ರಯತ್ನರಹಿತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು
8.	**ಸಮಾಧಿ**	:	ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವಿನೊಡನೆ ಒಂದಾಗುವುದು.

ಮೊದಲ ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪ್ರಶಮನ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. (1 ರಿಂದ 3)

ನಡುವಿನ ಎರಡು ಹಂತಗಳನ್ನು ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗಳೆರಡೂ ಹೌದು (4 ರಿಂದ 5)

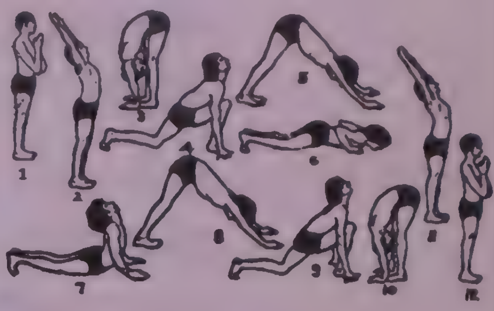
ಕೊನೆಯ ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದು ಇದನ್ನು ಅಂತರಾಗ ಯೋಗ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ದೈಹಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಹಲವು ಯೌಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು :

ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ :	ಶಿಥಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ) ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ,
ಸಹನಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ :	ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು.
ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹತೋಟಿಗಾಗಿ :	ಕಣ್ಣು - ತ್ರಾಟಕ
	ಕಿವಿ - ಕರ್ಣ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ
	ಮೂಗು - ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನೇತಿ
	ನಾಲಿಗೆ - ಸಿಂಹಮುದ್ರ, ಶೀತಲೀ ಇತ್ಯಾದಿ
	ಸ್ಪರ್ಶ - ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ.
ಕರ್ಮೇಂದ್ರೀಯಗಳಿಗಾಗಿ :	ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಿಗೆ - ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಶಿಥಿಲೀಕರಣ
	ಮಾತು - ಧ್ವನಿ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆ
	ವಿಸರ್ಜನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಾಗಿ - ಮೂಲ ಬಂಧ, ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ
	ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಾಗಿ - ಅಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರಾ ಮತ್ತು ಹಲವು ಆಸನಗಳು.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ



ಈ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಸ್ತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದು ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ದತೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿವೆ.

ಹಂತ 1: ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಚಾಚಿ, ನೆಟ್ಟಗೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಉರ್ದ್ವಮುಖವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಂತ 2: ಶರೀರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಆಯಾಪಾದಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಊರಿ, ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸಿರಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು.

ಹಂತ 3: ಈಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ, ಎಡತೊಡೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿ, ಮೇಲೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಹಂತ 4: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ದೇಹವನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನವರೆಗೂ ಲಂಬರೇಖೆಯಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು, ಉಸಿರನ್ನು ಪುರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು.

ಹಂತ 5: ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅಂಗೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದೆ ಮಂಡಿಯೂರಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು (ನಿಃಶ್ವಾಸ)

ಹಂತ 6: ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದೆ ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಣೆಯನ್ನು ಉರಿಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು (ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು)

ಹಂತ 7: ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೆ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬೆನ್ನನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಮಂಡಿಗಳು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಿರಲಿ.

ಹಂತ 8: ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಪೃಷ್ಠಗಳನ್ನು ಮೇಲೆಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯ ನೂಕಿರಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿದಾಗ ದೇಹವು ಕಮಾನಿನಂತೆ ಬಗ್ಗಿರಬೇಕು.

ಹಂತ 9: (ಐದನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸ್ಥಿತಿ) ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ.

ಹಂತ 10: ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತನ್ನಿ. ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಮೂರನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸ್ಥಿತಿ.

ಹಂತ 11: ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಬಲಗಾಲಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸರಿಸಿ ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸಿರಿ.

ಹಂತ 12: ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಏಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ವಿಶ್ರಮಿಸಿ.

ವಜ್ರಾಸನ

ಹಂತ 1: ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಬಲಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ತನ್ನಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಪೃಷ್ಠದ ಹೊರಗಿರಲಿ.

ಹಂತ 2: ಅಂತೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಸಿ ಎಡಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ

ವಜ್ರಾಸನ

ಎಡಪಾದವನ್ನು ತನ್ನಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹೊರಗಿರಲಿ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳೂ ಕೂಡಿರಲಿ.

ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಾಗಲೀ ಇಡಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿ ಇರಲಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಬೆನ್ನು ಹುರಿ, ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ, ನರಗಳ ಉತ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು.

ಪದ್ಮಾಸನ

ಪದ್ಮಾಸನ

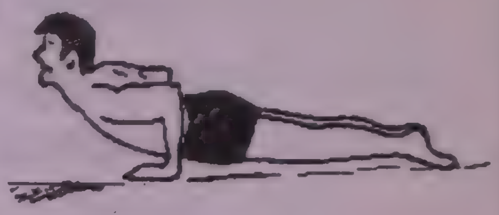
ಹಂತ 1: ಬಲಗಾಲು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಅಂಚಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಅಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲ್ಮುಖಿನಾಗಿದ್ದು ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು.

ಹಂತ 2: ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚಿಮುದ್ರೆಗೆ ತಂದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತವಾಗಿ ನಂತರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ ಬರುವುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ , ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸ್ಮರಣಾ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಭುಜಂಗಾಸನ

ಭುಜಂಗಾಸನ



ಸ್ಥಿತಿ : ಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಉರಿ.

ಹಂತ 1: ಎರಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿ.

ಹಂತ 2: ಮೊದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಆನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹಾವಿನ ಹೆಡೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಮಾನಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ.

ಹಂತ 3: 2 ರಿಂದ 1 ಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಸ್ಥಿತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಅತಿಯಾದ ಆಯಾಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ

ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ : ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಧೃಡವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೀಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಹಂತ 1: ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ತನ್ನಿ.

ಹಂತ 2: ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತಾ ನೀಳವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅಂಗೈಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಹಂತ 3: ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ಹಂತ 4: ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಬೆನ್ನನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಚಾಚಿ, ಮುಖವನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಊರುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 40ರಿಂದ 50ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರುವುದು ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಹಂತ 5: ಹಂತ 4ರಿಂದ 1ರವರೆಗೆ ಹಂತದ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನರಗಳು ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದು ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು.

ಶಶಾಂಕಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ : ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೀಡಿ ಕುಳಿತಿರುವುದು.

ಶಶಾಂಕಾಸನ

ಹಂತ 1, ಹಂತ 2: ಎರಡು ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ.

ಹಂತ 3: ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ಬಲಗೈ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಹಂತ 4: ನಡುವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ, ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 1ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇರುವುದು.

ಹಂತ 5: ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಂತ 4ರಿಂದ 1ಕ್ಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬರುವುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಡುವಿನ ಸುತ್ತಿನ ನರಗಳು ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅವಯವಗಳು ನಡುವಿನ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ

ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ : ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಚಾಚಿರಲಿ.

ಹಂತ 1: ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲತೋಳನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಸಮನಾಗಿ ಕಿವಿಗೆ ತಾಕುವವರೆಗೆ ತನ್ನಿ.

ಹಂತ 2: ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುತ್ತಾ, ಎಡಹಸ್ತವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಾರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಉಸಿರಾಟ ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಇರಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಇರಿ.

ಹಂತ 3: ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಒಂದನೇ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

ಹಂತ 4: ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಸೂಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಈ ಆಸನ ಉತ್ತಮಗೋಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕರಾಸನ

ಮಕರಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ : ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗುವುದು.

ಹಂತ 1: ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಒಳಮುಖವಾಗಿಯೂ ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳು ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಇದ್ದು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿರಬೇಕು.

ಹಂತ 2: ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಿಸಿ ಬಲ ಹಸ್ತವನ್ನು ಎಡಬುಜದ ಮೇಲೂ ಎಡ ಹಸ್ತವನ್ನು ಬಲ ಭುಜದ ಮೇಲೂ ತನ್ನಿ. ಗದ್ದವನ್ನು ಕೈಗಳ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಇಡಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

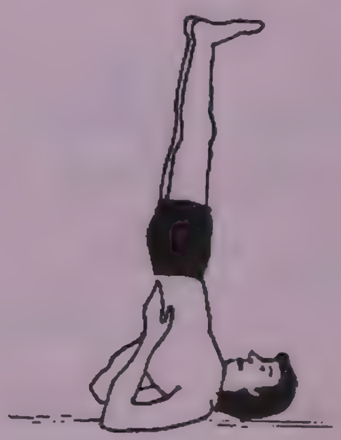
ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು, ಹಂತಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಈ ಆಸನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪ್ರದಾಯಕವಾದ ಆಸನವು. ರಕ್ತದ ಮೇಲೊತ್ತಡ ನಿದ್ರಾರಹಿತ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ : ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ, ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿರಿ. ಎರಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಲೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿರಬೇಕು.

ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



ಹಂತ 1: ಕೂಡಿಸಿದ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ (ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿದೆ) ಭೂಮಿಯಿಂದ 45° ವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ಹಂತ 2: ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದು ಸಮ ಕೋಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ಹಂತ 3: ಎರಡು ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪೃಷ್ಠ ಮತ್ತು ನಡುವಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಊರಿ ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕುಳಿಗೆ (ಕುತ್ತಿಗೆ) ಅದುಮಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಕಡೆ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ತನ್ನಿ.

ಹಂತ 4: ಭುಜಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇರಬೇಕು. ದೇಹವು ಅಲುಗಾಡಬಾರದು.

ಹಂತ 5: ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಂತ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಈ ಆಸನದಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸರ್ವಾಂಗಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಯುಕ್ತವಾಗಿ ಇಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆ ಹರ್ನಿಯಾ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುವು.

ಸೂಚನೆ : (BP.) ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗ (Servical Spondylitis) ಬೇನೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ

ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ : ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೀಡಿರಬೇಕು.

ಹಂತ 1: ಬಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡ ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ತನ್ನಿ.

ಹಂತ 2: ಎಡಗಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಮಂಡಿಯ ಬಲ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.

ಹಂತ 3: ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಮಂಡಿಯ ಎಡಗಡೆ ಎದೆಗೂ ಮತ್ತು ಮಂಡಿಗೂ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಸುತ್ತಿಸಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಹಂತ 4: ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು, ಬಲತೊಡೆಯ ಎಡ ತುದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮಂಡಿಯನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಮುಖ ಮತ್ತು ಭುಜ ಒಂದೇ ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಸುಮಾರು 25 ರಿಂದ 30 ಸೆಂ.

ಕಾಲ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ 4 ರಿಂದ 1ರ ಮೂಲಕ ಮರಳಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೆನ್ನುಹುರಿ, ನರಸಮೂಹವು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಬಲಗಳು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಕರಗುವುದು.

ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ : ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ

ಹಂತ 1: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಸಿ.

ಹಂತ 2: ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ.

ಹಂತ 3: ಮೇಲೆದ್ದು (ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತು) ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿ.

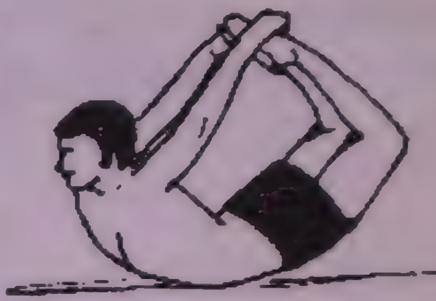
ಹಂತ 4: ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಉರುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 15 ರಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಇರಬೇಕು.

ಹಂತ 5: ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ 4 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಬರುವುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಬೆನ್ನಿನ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ವೃದ್ಧಿ ಆಗುವುದು. ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಧನುರಾಸನ

ಧನುರಾಸನ



ಸ್ಥಿತಿ : ಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಅವುಗಳ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರಬೇಕು. ಗಲ್ಲವು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಹಂತ 1: ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಹಂತ 2: ತಲೆ, ಎದೆ, ಮತ್ತು ತೋಡೆಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಧನುಸ್ಸಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಮಾನಿನಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ದೇಹ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕರುಗುವುದು, ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಶಲಭಾಸನ

ಶಲಭಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ : ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು (ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗುವುದು)

ಹಂತ 1: ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಅಂಗೈನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮುಷ್ಠಿಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಎರಡೂ ಮುಷ್ಠಿಗಳನ್ನು ಕಿಬ್ಬೊಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ತನ್ನಿ.

ಹಂತ 2: ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಿಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೇ

ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 20-25 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಬೇಕು.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.

ತ್ರಿಕೋನಾಸನ

ಹಂತ 1: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಮಿಟರ್ ಅಂತರಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಂತ 2: ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಮತಲದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಾಗಿ ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬಲಗೈಯ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇರಲಿ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎಡ ಹಸ್ತದ ಕಡೆ ಇರಿಸಿ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಿ. ಉಸಿರಾಟ ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಇರಲಿ.

ಹಂತ 3: ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ 2ರಿಂದ 1ಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮೀನಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ ಗೂನು ಬೆನ್ನು ಸುಧಾರಣೆಹೊಂದುವುದು.

ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ : ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿರಬೇಕು.

ಹಂತ 1: ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ಊರೆಕೊಟ್ಟು (ಆಧಾರ) ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ.

ಹಂತ 2: ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಜಗ್ಗುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ 30 ಅಥವಾ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು.

ಹಂತ 3: 2 ರಿಂದ 1 ನೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಬಿಗಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

ಸುಪ್ತ ವಜ್ರಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ : ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೀಡಿರಬೇಕು.

ಹಂತ 1 ಮತ್ತು 2 ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ವಜ್ರಾಸನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

ಹಂತ 3: ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಮೊದಲು ಬಲಮೊಣಕೈ, ನಂತರ ಎಡ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ವಹಿಸಿ.

ಹಂತ 4 : ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಅನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಯಂತೆ ಮಡಿಸಿ ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ತನ್ನಿ, ಮಂಡಿಗಳೆರಡೂ ಕೂಡಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿರಲಿ, ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಮರಳಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಬರುವುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ನಡು, ಪೃಷ್ಠ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳ ಹಿಂಬಾಗ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಹಂಸಾಸನ

ಹಂಸಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ : ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೇಹವು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಮದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕೊಡಿ.

ಹಂತ 1 : ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿರಿ. ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ.

ಹಂತ 2 : ದೇಹದ ಭಾರವು ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆ ಬರು ವಂತೆ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಿ.

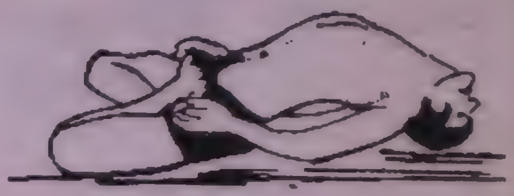
ಹಂತ 3 : ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ.

ಹಂತ 4 : ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಇರಲಿ. ಕಾಲುಗಳಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ 20 ಒಂದೇ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇರುವುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು, ತೋಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುವು. ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯು ಸುಧಾರಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ

ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ



ಈ ಆಸನದ ಕೊನೆಯ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. 1 ಕುಳಿತು 2 ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ಕುಳಿತು ಮಾಡುವುದು ಸ್ಥಿತಿ : ಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಕೂರಬೇಕು.

ಹಂತ 1: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿ

ಹಂತ 2: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು ಪದ್ಮಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಹಂತ 3: ಮೊದಲ ಬಲ ಮೊಣಕೈ ಆಧಾರದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಾ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿ, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ.

ಹಂತ 4: ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಅವುಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ತಲೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಕಮಾನಿನಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೊಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಿ ಮತ್ತು 4 ರಿಂದ 1ನೇ ಹಂತದ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ ಬನ್ನಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ನಂತರ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ಪ್ರಯೋಜನವು ವರ್ಧಿಸುವುದು. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ನರಳುವವರೆಗೆ ಇದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ 10

ಶಿಬಿರ ಮತ್ತು ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆ

1) ಶಿಬಿರ
2) ಹೊರಸಂಚಾರ (Picnic)
3) ನಾಯಕತ್ವ
4) ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

ಶಿಬಿರ

ವಿದ್ಯೆಯು ನಾನಾ ಮುಖಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗಿದ್ದು, ಆದರ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದೇ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶ. ಶಿಬಿರಾಭ್ಯಾಸವು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದ ಒಂದು ಭಾಗ. ವಿನೋದವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥವನ್ನು, ಅರಿವನ್ನು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಶಿಬಿರಗಳು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವುಂಟು.

ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಶಿಬಿರಗಳು ಭಿನ್ನ, ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಕಾರಣ ಆಯಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಬಿಡಿ-ಬಿಡಿಯಾಗಿ ಕಂಡರೂ, ಕೊನೆಗೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಉದ್ದೇಶವು ಬಯಸಿದ ತತ್ವಸಹಿತವಾದ ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

1) ವಿನೋದದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಲಿಕೆ

2) ಅನುಭವ ಪೂರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ

3) ಸ್ವಾನುಭವದ ಮೇಲೆ ನಿಂತ ಅರಿವು

4) ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕಲಿತ ವಿದ್ಯೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಯ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಗುರಿಯು, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಶಿಬಿರವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಘ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಂಘ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನುಗಳಿಸುವ, ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಭಿಮಾನದಿಂದ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿವುದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಶಿಬಿರದ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು :

1) ಶಿಬಿರಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳ ಮತ್ತು ನಾಯಕನ ಕ್ಷೇಮಾಭ್ಯುದಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು.

2) ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಿರುವ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನೋಲ್ಲಾಸಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಜ್ಞಾನ ದೊರಕಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

3) ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು, ಸಮಾಜ ಜೀವಿಯಾಗಿ ಬಾಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು.

4) ಶಿಬಿರ ಜೀವನದ ಮುಖಾಂತರ ಭಾವನೆಗಳು, ಸದ್ಭಾವನೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುವು.

5) ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನೊಬ್ಬರು ಅರಿತು ಸಹವರ್ತಿಗಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.

6) ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಉತ್ತಮವಾದ ಅನುಭವವುಳ್ಳ ನಾಯಕರಾಗಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

7) ಶಿಬಿರವು ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆಟಪಾಠಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಯು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

8) ನಾಳಿನ ಜನಾಂಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ, ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾಯಕರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅನುಕರುಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನಾಯಕತ್ವಕ್ಕೆ ವಿಧೇಯಕರಾಗಿರುವ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಬಿರವು ಮತ್ತೊಂದು ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಬಿರಗಳು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾರ್ಪಾಡು ಆಗುವುದುಂಟು. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಡೆಸುವ ಶಿಬಿರಗಳು, ಸ್ಕೌಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೈಡ್ ಶಿಬಿರಗಳು, ಸೇವಾದಳದ ಶಿಬಿರಗಳು, ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಗಳು, ಪ್ರವಾಸ ಶಿಬಿರಗಳು, ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಗಳು, ಲಲಿತಕಲಾ ಶಿಬಿರಗಳು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಶಿಬಿರಗಳು, ಆಟೋಟಗಳ ಶಿಬಿರಗಳು, ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜು ಸಂಘಗಳ ಶಿಬಿರಗಳು, ಎನ್.ಸಿ.ಸಿ. ಶಿಬಿರಗಳು,

ಅಂಗವಿಕಲರ ಶಿಬಿರಗಳು, ಕಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಶಿಬಿರಗಳು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶಿಬಿರಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಶಿಬಿರಗಳು ಸಂಘಟನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿ (Camp Fire) :

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿಯ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದ ನಂತರ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಾಗಿ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ, ಪರಸ್ಪರ ಅರಿವು ಹಾಗು ತಮ್ಮ ಕಲಾ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸದವಕಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿಯ ಮೊದಲನೆ ದಿವಸ ತಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಉಡುಪುನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೇಷಭೂಷಣಗಳನ್ನು ಧರಸಿದಾಗ, ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ವೇಷ, ಭಾಷೆ, ರೀತಿ, ನೀತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಒಬ್ಬರು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ 'ರಾಜ'ನೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು, ಆರಿಸಿದ ರಾಜನನ್ನು ಆ ಗುಂಪಿನವರು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅವನಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ರೀತಿಯ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ತೊಡಿಸಿ ಕರೆತರಬೇಕು. ಮೊದಲ ದಿವಸ ಆತನಿಂದಲೆ ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಡನ್ನು ಗುಂಪಾಗಿ ಹಾಡಿ ಅಂದಿನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು 'ರಾಜ'ನನ್ನು ತಮ್ಮ ಪಂಗಡದ ರೀತಿ, ಉಡುಗೆಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸಿ. ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕರೆತರಬೇಕು.

Camp Fire's burning, Camp Fire's burning

Draw Nearer, Draw Nearer.

In the glooming, In the glooming

come sing and be merry.

ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿ ಉರಿಯುತಿದೆ

ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಾಗಿ ಬನ್ನಿ

ಹತ್ತಿರ, ಹತ್ತಿರ ಬನ್ನಿ, ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿಯ ಬೆಳಕಿನಲಿ

ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಹಾಡೋಣ

ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ನಲಿಯೋಣ, ಬನ್ನಿ

ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿಯ ನಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿದ ನಂತರದ ಹಾಡು

ಇಂದಿನ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿಯಿತು

ಈ ದಿನದ ಸುಂದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ

ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲ ಹರಸಿದ

ಆ ದೇವರಿಗೆ ನಮೋಃ ನಮೋಃ

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಂತರ ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿಯ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಂದಿಸಬೇಕು.

ಹೊರಸಂಚಾರ (Picnic)

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೇಸರ ಬಂದಾಗ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಓಣಿಯ ಮಕ್ಕಳು, ಯುವಕರು, ಗುಂಪಾಗಿ 'ಬುತ್ತಿ' ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೊಲಗಳಿಗೋ, ತೋಟಕ್ಕೊ, ಕೆರೆಯ ದಂಡೆಗೋ, ಇಲ್ಲವೇ ಮರಗಳಿರುವ ತೋಪಿಗೋ, ದೇವಾಸ್ಥಾನಕ್ಕೊ ಹೋಗಿ ಊಟಮಾಡಿ, ಮನಸಾರೆ ಹರಟೆ ಹೊಡೆದು, ಹೊಳೆ-ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಜಾಡಿ, ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ಸವಿದು, ನಕ್ಕು ನಲಿದು, ಸಂಜೆ ಸಂತಸದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಗರದ ಊಸಿರು ಕಟ್ಟಿಸುವ ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೇಸತ್ತು ಬಿಡುವಿನ ದಿನಗಳು ದೊರಕಿದಾಗ ಪಾಲಕರು, ದಂಪತಿಗಳು, ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ

ಉದ್ಯಾನಗಳಿಗೋ, ಸಮೀಪದ ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೋ ಹೋಗಿ, ನಕ್ಕುನಲಿದು, ಆಟವಾಡಿ ಬರುವುದು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಬೇಸರ ಹಾಗೂ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ಇದ್ದ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೊರಸಂಚಾರ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಲ್ಲಿ 'ಪಿಕ್ನಿಕ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟವಾದ ತಿನಿಸನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಸಮೂಹದೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಆಟ, ಸಂಗೀತ, ನಿಸರ್ಗದ ನೋಟ, ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಊಟಮಾಡುವುದು, ಸಮೂಹದ ಸಹವಾಸ, ಒಡನಾಟ, ವಿಚಾರಗಳ ಚರ್ಚೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಹೊರಸಂಚಾರದ ಉದ್ದೇಶಗಳು :

1) ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗುವುದು.
2) ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
3) ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಹೊಸ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಅರಳುತ್ತದೆ.
4) ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷದ ಸಮನ್ವಯವಾಗುವುದು
5) ಸಹಕಾರ-ಸಹನೆ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಘಿಕ ಭಾವನೆ, ಮೊದಲಾದ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು.
6) ಸುಂದರ ನಿಸರ್ಗ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯೋಪಾಸನೆಯ ಅನುಭವದ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.
7) ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠತೆಯ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಯಕತ್ವ (Leadership)

ಫೀಲ್ಡ್ ಮಾರ್ಶಲ್ ಮೊಂಟ್ಗೊಮರಿ ಪ್ರಕಾರ. "ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ದೇಶದ ಸಾಧನೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಒಂದು ಗೂಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ನಾಯಕತ್ವವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಗುಣವೇ ನಾಯಕತ್ವ.

ಸಾಮೂಹಿಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾಗಿ ಕೆಲವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಂಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳುತ್ವ ವಹಿಸಬೇಕು.

ನಾಯಕನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು :

ನಾಯಕ :

ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅರ್ಹತೆ	ಅನುಭವಗಳು	ತರಬೇತಿ
1) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ		1) ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ
2) ಆರೋಗ್ಯ		2) ವ್ಯಕ್ತಿಪರತರಬೇತಿ
3) ಮನಃಶಕ್ತಿ		3) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅರ್ಹತೆ
4) ಉತ್ಸುಕತೆ		4) ಸಾಮೂಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
5) ಆದರ್ಶಗಳು		

ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಜಾಗರೂಕತೆ, ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಧೈರ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಚಿತ್ತತೆ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅರಿವು, ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ನಾಯಕನಾದವನು ತನ್ನ ಅನುಯಾಯಿಗಳ ಆಶೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶ, ಸಾಧನೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.

ನಾಯಕತ್ವ ಪ್ರಕಾರಗಳು :

1) ಸೇನಾ ನಾಯಕರು (Military Commanders)

2) ಇಲಾಖಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು (Govt. Officers)

3) ರಾಜಕೀಯ ನಾಯಕರು (Political Leaders)

4) ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರು (Religious Heads)

5) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತಜ್ಞರು (Educational Experts)

6) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರು (Student Leaders)

7) ಅಪರೂಪದ ನಾಯಕರು (Rarely Found Leaders)

8) ವೃತ್ತಿಪರ ನಾಯಕರು (Professional Leaders)

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕಾದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಾಯಕರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತರಬೇತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೆ, ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆ (Adventure Sports)

1) ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆ

2) ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

3) ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು

    1) ಚಾರಣ (Trekking)

    2) ಶಿಲಾರೋಹಣ (Rock climbing)

    3) ಸೈಕಲ್ ಪ್ರವಾಸ. (Cycle Touring)

    4) ಜಲಕ್ರೀಡೆಗಳು (Aqretics Sports)

    5) ವಾಯು ಕ್ರೀಡೆಗಳು (Acro Sports)

    6) ಮೋಟಾರ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್

ಅಧ್ಯಾಯ 3

1. ಆಧಾರದ ಗ್ರಂಥಗಳು

ಆಧಾರಿತ ಗ್ರಂಥಗಳು

1) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ-ಶ್ರೀ ಕೆ.ಜಿ. ನಾಡಗೀರ, ಶ್ರೀ ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ.

2) ಸಂಘಟನೆ ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ-ಶ್ರೀ ಪಿ.ಎಂ. ಜೊಸೆಫ್, ಶ್ರೀ ಕೆ.ಜಿ. ನಾಡಗೀರ, ಶ್ರೀ ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ್.

3) ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷಣ ತತ್ವಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತತ್ವದರ್ಶನ ಕ್ರೀಡೆ ಮನೋಲ್ಲಾಸ- ಶ್ರೀ ಕೆ.ಜಿ. ನಂಡಗೀರ್, ಶ್ರೀ ಆನಂದಾ ನಾಡಿಗೀರ್

4) ಜ್ಞಾನಗಂಗೋತ್ರಿ ಕಿರಿಯರ ವಿಶ್ವಕೋಶ ಭಾಗ-6-ಕರ್ನಾಟಕ ಸಹಕಾರಿ ಪ್ರಕಾಶನ ಮಂದಿರ

5) ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷಣದ ತತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ -ಬಸವರಾಜ ವಸ್ತ್ರದ್.

6) ಭಾರತೀಯ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ-ಭಾರತ ಸೇವಾದಳ ಕುಮಾರ ಕೃಪ ರಸ್ತೆ. ಬೆಂ-1.

7) Principles of physical educational and educational : Mr.Kamalesh and Sangral

8) Physical education, Health and recreation = Orbentefer.

9) History and Physical Education = Wakarkar.

galore - 4. Ph. : 2226841/6706915